NOVEMBRE 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

otto
RAGÙ
da trenta minuti

TUBERI E RADICI
buoni, salutari
GOLOSI

+

30
idee con la zucca

fai con noi
le torte ZEBRA

Involtini di maiale, speck e ricotta
pag. 58

110
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Di vitello, manzo, maiale e pollo con tanti ripieni sfiziosi

passione
involtini

IN EDICOLA IL 17 OTTOBRE 2019

Anno 3 - N.11 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

benvenuti in **redazione**

Into the wood. L'autunno è un tripudio di bacche, castagne, funghi, zucche, mele, frutti che crescono sopra e sotto madre terra protetti da una coltre di nebbiolina. Approfittando dei primi freddi e della voglia di stare in casa a raccontarcela, ho invitato a cena le mie più care amiche-sorelle e per loro voglio preparare piatti con sapori dall'effetto endorfinico, quelli che più comunemente chiamiamo comfort food. L'ispirazione proprio non mi manca: ho la fortuna di sfogliare Giallo Zafferano prima che vada in stampa. In questo numero scopro ricette tutt'altro che scontate, la scelta è davvero difficile. Però... Le lasagne ai porcini e zucca (pag. 16) sono in particolar modo invitanti. E poi risparmio tempo preparandole con sfoglie di pasta fresca già pronte e le cucino in anticipo, così non arrivo sfinita a tavola. Ma guarda cosa c'è a pag. 75: un risotto con barbabietole mantecato al pecorino dal colore stupefacente. Vabbé, lascio in sospeso il primo e passo al secondo. Qui vado sul sicuro con gli involtini di manzo all'uva con mandorle, oppure con quelli di pollo, scarola, pere, uvetta e pinoli (pag. 55). Ma anche l'arrosto al gruyère, pancetta dolce, noci, Calvados con mele e cipolle (pag. 52) ha un suo perché. Sfogliando la rivista a ritroso, a pag. 32 sono costretta a mettere tutto in discussione: vado matta per la polenta gialla, qui accompagnata da involtini di manzo. E posso proporla anche come piatto unico! Che fare? Ancora più complicato scegliere i dolci. Io punto sulla torta alle mandorle con pere Kaiser (pag. 77), ma vogliamo parlare del dolce al cucchiaio con castagne, cioccolato fondente, ricotta e nocciole a pag. 33? La smetto qui perché è ora che lo scopriate voi, questo bellissimo numero tutto da gustare.

Monica Pilotto, giornalista

STELLE e padelle

Dopo un'estate troppo quieta per i tuoi gusti, con il Sole nel segno ora vai a mille. Togli quel **sassolino** dalla scarpa che ti infastidiva da mesi e lo scagli contro chi ti ha offeso (massimo affronto per uno Scorpione) con una fionda di precisione. Insomma, sei tornato te stesso: **passionale** e vendicativo. Per fortuna accorre Venere a distrarti riportando il tuo sguardo su **dolci obiettivi**. Che siano amori o bignè non conta, l'importante è ammansire un po' il guerriero che è in te. Lotta senza infierire e nobile sarà la tua vittoria. Parola di Marte che ti dà più forza che mai. ***S.B.***

SCORPIONE

dal 23 ottobre al 22 novembre

Recuperi il **tempo** perduto e **mostri** al mondo chi sei: battagliero con **charme**

sommario novembre

35 Per palati raffinati il ragù con porri e mele rosa pronto in soli 30 minuti

veloce con gusto

classico ma non troppo

veg per tutti

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

5 kg DI CARNE MACINATA per preparare ricchi ragù pronti in mezz'ora

16 kg DI ZUCCA tra mantovana, hokkaido, delica, butternut e moscata

...E TANTI TUBERI, VERDURE, FUNGHI E RADICI CHE PORTANO IN TAVOLA L'AUTUNNO

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni e salse

Dolci e drink

52 Perfetto per tutte le occasioni l'arrosto al gruyère con mele e cipolle

la scuola di giallo

17 Zucca forever! Qui è nella torta salata con porri e verza. Super golosa

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sui social

PIÙ CLICCATE DA FACEBOOK

Salsiccia e patate al forno

Un secondo piatto rustico e sostanzioso per una cena informale tra amici. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/325335891644813/***

TANTI LIKE SU INSTAGRAM

Treccine senza burro

Sofficissime treccine con ricotta e cioccolato. Sono ottime al mattino a colazione, oppure da servire come merenda golosa per i bimbi. Un intreccio di bontà racchiuso in un impasto arricchito con gocce di cioccolato fondente. ***https://www.instagram.com/p/BokttfyAd-p/?hl=it***

sul sito

RICETTE VELOCI

Frittelle di mele

Fai una pastella morbida, ci tuffi le fettine di mele e le friggi: rapide e golosissime. ***https://ricette.giallozafferano.it/Frittelle-di-mele.html***

DI STAGIONE

Vellutata di zucca

Delicata e confortante, con il suo profumo inconfondibile, non può mancare sulle tavole autunnali! ***https://ricette.giallozafferano.it/Vellutata-di-zucca.html***

DESSERT GOLOSI

Tortino al cioccolato con cuore fondente

Una dolce tentazione monoporzione, facile da preparare. ***https://ricette.giallozafferano.it/Tortino-di-cioccolato-con-cuore-fondente.html***

prossimamente

SFIZIOSI

Edamer croccante

BOCCONCINI DI FORMAGGIO FILANTE SULLO STECCO

DOLCI E SANE

Meline ripiene

PICCOLI E GRAZIOSI SCRIGNI CHE RACCHIUDONO UNA FARCIA CROCCANTE

PER UN' ESPLOSIONE
DI GUSTI UNICI,
PERNIGOTTI.

NOCCIOLE DI PRIMA SCELTA,
SAPIENTE TOSTATURA,
NATURALMENTE CREMOSE.

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

profumi del bosco e calore di casa. E, poi, meglio fare il pieno di frutta e verdura per rinforzare il sistema immunitario

Broccolo romano

Detto anche broccolo romanesco o cavolo romano, come dice il nome è una varietà originaria del Lazio. È della famiglia delle crucifere, come broccoli, broccoletti e cavolfiori, dai quali si distingue per il colore verde più tenue e l'aspetto decorativo: le sue cimette hanno forma conica. **Proprietà** È un ortaggio povero di zuccheri e ricco di vitamine E e C, potassio e fibre: è antiossidante e favorisce il buon funzionamento del metabolismo e dell'intestino. **Conservazione** Acquistalo fresco, verificando che le cime siano chiuse e compatte e le foglie siano integre, poi conservalo frigorifero per 3-4 giorni in un sacchetto di carta. **Utilizzo** Dividilo a metà, elimina i torsoli (che puoi usare a cubettini per minestroni o vellutate), e dividili in cimette. Puoi consumarli a crudo, a fettine sottili, lessati, al vapore o "strascinati", ovvero scottati in acqua bollente e poi passati in padella con aglio, peperoncino ed eventualmente qualche filetto d'acciuga sott'olio o sotto sale.

radicchio rosso, cavolfiore, kiwi, olive, agrumi, calamari
uva, funghi freschi

castagna IL FRUTTO nel riccio

Le castagne arrivano a piena maturazione a novembre. Il riccio spinoso è l'involucro che racchiude i frutti: nel caso dei marroni ce n'è uno solo, mentre le castagne comuni sono tre. Si conservano circa 15 giorni dopo l'acquisto in un luogo fresco e asciutto, meglio se disposte in uno solo strato su carta di giornale. Se le raccogli nei boschi sono più umide e si mantengono solo 4-5 giorni. Quando le acquisti, verifica che non ci siano piccoli buchi: quasi certamente indicano la presenza dei vermetti. Per sbucciarle senza fatica, prima di cuocerle, pratica sulla buccia un'incisione profonda con uno spelucchino.

Maxi e mini
I marroni, più grandi e pregiati, hanno forma a cuore. Le castagne sono più piccole e hanno la buccia più scura.

Energetiche
È la quantità di zuccheri in 100 g di castagne fresche; in quelle cotte aumentano.

8,9 g

VINO NOVELLO

La sua caratteristica è di essere messo in vendita lo stesso anno della vendemmia. **Origini** In principio fu il Beaujolais, prodotto in Francia dagli anni '50 per rimediare a un errore nella conservazione dell'uva. L'esperimento funzionò, diventò business e poco dopo iniziò anche la produzione della versione italiana, il novello. Da allora ogni anno a inizio novembre se ne attende l'arrivo. Tradizione vuole che le bottiglie si stappino il 6, a San Martino, e si servano insieme alle castagne. **Produzione** Il vino nuovo, ovvero non invecchiato, esisteva in Italia, ben prima del novello. Ma quest'ultimo ha un sistema di produzione diverso, stabilito da un disciplinare che prevede la macerazione carbonica dell'uva e l'arrivo sul mercato non prima del 30 ottobre. Solo i vini Dop o Igp tranquilli e frizzanti possono fregiarsi del nome novello, la vinificazione non può essere inferiore ai 10 giorni e la gradazione alcolica non può essere inferiore a 11% vol.

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

danubio di patate

https://ricette.giallozafferano.it/Danubio-di-patate.html

@Chiara: L'impasto risulta troppo appiccicoso e faccio fatica a lavorarlo, cosa ho sbagliato?

@Giallozafferano: Potrebbe dipendere dalla qualità delle patate che hai utilizzato. Per questa ricetta consigliamo di utilizzare delle patate con una polpa farinosa. Prova ad aggiungere un po' di farina per recuperare l'impasto.

SCALOPPINE AL VINO BIANCO E PREZZEMOLO

https://ricette.giallozafferano.it/Scaloppine-al-vino-bianco-e-prezzemolo.html

@Lidia: Per questa ricetta, potreste indicarmi un'alternativa alla carne di vitello? Grazie!

@Giallozafferano: Certo! Sia la lonza di maiale sia il petto di pollo sono adatti a questo tipo di preparazione.

Risotto ai funghi porcini

https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-ai-funghi-porcini.html

@Giovanni: “Ciao, mi piacerebbe sapere a cosa serve nei risotti la tostatura del riso e perché il brodo bollente va versato solo poco alla volta.

@Giallozafferano: Il riso va tostato per mantenere i chicchi compatti e al dente e per evitare che il risotto risulti colloso. Il brodo va aggiunto poco per volta perché in questo modo i chicchi lo assorbiranno gradualmente, e con esso il suo sapore: in caso contrario, avresti solo un riso lessato.

BRODO VEGETALE

https://ricette.giallozafferano.it/brodo-vegetale.html

@GIULIA: PERCHÉ NON SI METTE IL SALE NELL'ACQUA DI COTTURA?

@GIALLOZAFFERANO: NEL CASO DEL BRODO, È PREFERIBILE AGGIUNGERE IL SALE ALLE FINE DELLA PREPARAZIONE PER REGOLARSI MEGLIO RISPETTO ALLA SAPIDITÀ. SI SALA IL BRODO INFATTI E NON LE VERDURE PERCHÉ, METTENDO IL SALE ALL'INIZIO, SI RISCHIEREBBE DI ESAGERARE IN QUANTO UNA PARTE DELL'ACQUA IN COTTURA EVAPORERÀ.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

zucca

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di un ortaggio versatile e sorprendente, perfetto a tutto menu. Tutto quello che bisogna sapere per conoscere le tante varietà, sceglierle e gustarle nei piatti più diversi, dalle vellutate ai soufflé, dalle polpette alle torte

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI**
FOTO DI **MAURIZIO LODI**

COME SCEGLIERE
L'ortaggio maturo si riconosce dal fatto che offre buona resistenza alla pressione sulla parte esterna; inoltre, se viene leggermente percosso, dà un suono armonico e profondo. La polpa della zucca deve essere soda, compatta e non troppo asciutta.

NON BUTTARE I SEMI
Privati dei filamenti, lavati e asciugati per qualche ora, i semi si possono infornare a 150° per 45 minuti; saranno perfetti per l'aperitivo o come spezzafame.

TANTE FORME UNA BONTÀ

Tonda, a violino, appiattita... E poi, gialla, rossa, verde, pesante anche 20 kg o piccola come una pallina da tennis. Non c'è ortaggio che si presenti in tante varietà diverse come la zucca: se ne contano almeno 500 commestibili. Anche se viene citata in documenti di epoca etrusca e romana, la madre di tutte quelle che mangiamo oggi (le cucurbitacee) è arrivata in Europa dopo la scoperta dell'America. Uno dei Paesi in cui ha trovato maggiore sviluppo è l'Italia, terra di molte eccellenze. Solitamente, quando si dice zucca, si dice Mantova oppure Cremona, Piacenza e Reggio Emilia. Ma le zone vocate alla coltivazione si trovano in tutto il territorio da Nord a Sud; basta pensare alla Marina di Chioggia, la Trombetta di Albenga, la Lardaia della Val di Chiana, la Serpente della Campania e della Sicilia. Ciò che le unisce in cucina è la grande versatilità che le rende adatte a qualsiasi portata, dall'antipasto al dessert. Da non trascurare anche la comune capacità di conservarsi a lungo: una zucca intera, tenuta in un luogo fresco e asciutto, si mantiene anche tutto l'inverno; una volta tagliata, può stare in frigorifero per una settimana avvolta nella pellicola; sbollentata sta in freezer per 6 mesi.

1

DELICA ARANCIONE
Di forma tondeggiante, ha polpa di colore giallo intenso, soda, compatta e molto dolce. È adatta alla frittura oppure alla cottura in forno.

2

MANTOVANA
Detta Cappello del prete, è una varietà antica; la polpa è farinosa, saporita e asciutta. Ottima per i ripieni di paste fresche come i tortelli.

3

BUTTERNUT
La forma ricorda una pera, la buccia è liscia e di colore chiaro; la polpa, appena dolce è molto morbida. Si usa per minestroni, zuppe e vellutate.

4

HOKKAIDO
Conosciuta come zucca castagna per la forma, il gusto e le piccole dimensioni. Ottima al forno abbinata a formaggi o con un ripieno di carne.

5

MOSCATA DI PROVENZA
Di forma appiattita ha buccia di colore bronzato-ocra e presenta delle solcature marcate. Consigliata per risotti, vellutate e zuppe.

18 cal

PER 100 GRAMMI

La zucca, ricca di acqua (94%) e fibre (2,7%), contiene una bassa quantità di zuccheri (1,4%) ed è praticamente priva di grassi (0,1%); per questo, il suo apporto calorico è molto basso, viene consigliata nelle diete ipocaloriche e non ha controindicazioni per chi soffre di diabete. L'alta concentrazione di vitamine A, B e C, betacarotene la rendono un ottimo ausilio del sistema immunitario. È inoltre un ottimo regolarizzatore dell'intestino.

metodi di cottura

Questo ortaggio può essere lessato, fritto, cotto al vapore o in forno. Quest'ultimo metodo è il più usato perché permette di prepararlo per altre ricette. La zucca deve prima essere pulita, tagliata a pezzi non troppo grossi e privata della crosta; quindi oliata e trasferita in forno a 200° per circa 20-30 minuti. Per mantenere la polpa morbida si avvolgono i pezzi tagliati in fogli di alluminio.

1

Vellutata con gamberi

Preparazione **40 minuti**

Cottura **1 ora e 10 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 zucca - 1 patata - 2 cipolle - 1 cm di zenzero fresco - 1 litro di brodo vegetale - vino bianco - 12 gamberi - 1 dl panna fresca - 1 limone - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Sguscia i gamberi ed elimina il filetto nero sul dorso. Immergi i gusci e le teste nel brodo vegetale freddo, porta a ebollizione, lascia bollire per 30 minuti, frulla e passa al setaccio. Lava la zucca, togli la calotta e svuotala con uno scavino, senza bucare la scorza, che ti servirà come contenitore. Taglia la polpa di zucca e la patata sbucciata a cubetti. **Rosola le cipolle tritate** con un filo di olio e poco burro in una casseruola e aggiungi i cubetti di zucca e patata. Sfuma con 1 dl di vino bianco, copri con il brodo di mare preparato, aggiungi lo zenzero sbucciato e grattugiato e cuoci per circa 30 minuti; regola di sale e pepe. Togli dal fuoco e frulla, in modo da ottenere una vellutata liscia e senza grumi. **Cuoci i gamberi** con un filo di olio e una noce di burro in una padella antiaderente 1 minuto per lato. Fai ridurre la panna alla metà a fuoco basso e lasciala raffreddare. Mescola in una ciotola la panna con poco sale e qualche goccia di succo di limone. Versa la vellutata bollente nella zucca, completa con i gamberi e la panna acida preparata e servi.

2

Frittelle dolci all'uvetta

Monta 3 uova con 800 g di polpa di zucca cotta al forno e frullata, 200 g di zucchero, 300 g di farina, la scorza grattugiata di 1 limone non trattato, poca cannella in polvere e noce moscata, 1 cucchiaino di lievito di birra disidratato e 100 g di uvetta. Fai riposare per 2 ore. Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una padella e friggi il composto a cucchiaiate. Sgocciola le frittelle, passale nello zucchero e servile tiepide o a temperatura ambiente. Per 8 persone.

3

Bigoli al gorgonzola

Rosola 100 g di pancetta a fettine in una padella e sgocciolala. Nella stessa padella fai appassire 1 cipolla tritata, unisci 500 g di polpa di zucca a cubetti e cuoci per 5-6 minuti; regola di sale e pepe. Fai fondere 300 g di gorgonzola con 4 cucchiai di latte. Lessa 500 g di bigoli freschi, scolali e condiscili con la crema di gorgonzola, la zucca e la pancetta. Per 4 persone.

4

Insalata con spinacini e feta

Taglia 400 g di zucca a fette di 1 cm di spessore e cuocile in forno a 220° con poco sale, olio e paprika dolce per 20 minuti; girale a metà cottura. Distribuisci 100 g di spinacini lavati e asciugati nei piatti, disponi sopra le fette di zucca tiepide e completa con 100 g di feta sbriciolata e 40 g di pinoli tostati. Emulsiona 1 cucchiaio di aceto balsamico con 3-4 cucchiai di olio, sale e pepe. Irrora le insalate con la salsina e servi. Per 4 persone.

5

Frittata con porri e fonduta

Cuoci per 10 minuti 400 g di zucca a dadini e 3 porri affettati con un filo d'olio, sale e pepe. Sbatti 8 uova con 80 g di grana padano grattugiato e aggiungi le verdure. Trasferisci in uno stampo di 20 cm di diametro imburrato e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Intanto, sciogli a fuoco basso 150 g di crescenza con 40 g di grana padano. Servi la frittata con la fonduta preparata e poche gocce di glassa di aceto balsamico. Per 4 persone.

6

Crème caramel in giallo

Cuoci al vapore 100 g di zucca a dadini per 20 minuti. In un pentolino fai sciogliere 120 g di zucchero, fino a ottenere un caramello e versalo sul fondo di 4 stampini. Frulla la zucca con 2,5 dl di latte, 100 g di zucchero e 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, 1 dl di panna fresca, 2 uova e 2 tuorli. Versa il composto negli stampini e cuoci a bagnomaria in forno già caldo a 180° per 1 ora. Servili freddi. Per 4 persone.

7

Purè speziato

Passa allo schiacciapatate 800 g di polpa di zucca e 200 g di patate entrambe cotte al vapore, direttamente in una casseruola. Aggiungi 50 g di burro, 50 g di grana padano grattugiato, sale, pepe e abbondante noce moscata grattugiata. Versa 1 dl di latte caldo e cuoci per 3-4 minuti, mescolando. Per 4 persone.

8

Tagliatelle alla salsiccia

Rosola in una padella 400 g di salsiccia spellata e sgranata con poco rosmarino. Quando sarà croccante, sgocciolala e cuoci nel suo grasso 400 g di zucca a dadini a fuoco basso. Regola di sale e pepe e riunisci la salsiccia. Lessa 500 g di tagliatelle, scolale, trasferiscile nella padella e mescola. Per 4 persone.

9

Quiche vegetariana

Mescola 500 g di polpa di zucca cotta in forno e frullata con 2 uova, 50 g di grana padano grattugiato, 1 scalogno tritato, 1 dl di pannaa, sale, pepe e noce moscata. Fodera uno stampo di 24 cm con 1 disco di pasta brisée pronta già stesa. Versa il composto, livellalo e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.

10

Saltimbocca al crudo

Taglia 500 g di zucca a fette di 2 cm di spessore e disponile sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Distribuisci sopra le fette 150 g di grana padano a lamelle e 150 g di prosciutto crudo a fettine (tagliate in misura). Cuoci ancora per 5 minuti. Per 4 persone.

11

Lasagne ai porcini

Pulisci 500 g di funghi porcini, affettali e saltali in una padella con poco olio, 1 scalogno tritato, sale e pepe; profuma con prezzemolo tritato. Taglia a pezzetti 500 g di polpa di zucca e cuocila in padella con 1 altro scalogno tritato e poco olio per 5 minuti. Prepara una besciamella con 1 litro di latte, 100 g di farina, 100 g di burro, sale e pepe o acquistane 1 kg già pronta. Acquista anche 250 g di pasta fresca per lasagne. Crea tanti strati di pasta, besciamella, funghi, zucca e grana padano grattugiato in una pirofila. Cuoci in forno a 180° per 40 minuti (i primi 20 minuti coprendo con l'alluminio). Per 4-6 persone.

12

Torta speziata

Cuoci al vapore 300 g di polpa di zucca e frullala con 70 ml di latte. Unisci al mix 200 g di farina, 1 bustina di lievito per dolci, 1 cucchiaino di cannella in polvere, poca noce moscata e pepe, 280 g di zucchero, 70 ml di olio di oliva, 2 uova e un pizzico di sale. Versa in uno stampo di 26 cm di diametro imburrato e cuoci in forno a 170° per 50 minuti. Lascia raffreddare la torta. Monta 1 dl di panna con 50 g di formaggio spalmabile e 20 g di zucchero a velo setacciato. Copri la torta con la glassa e metti in frigo per 1 ora. Per 8 persone.

13

Arancini alla fontina

Aggiungi a 300 g di risotto avanzato 300 g di zucca lessata e frullata e 1 uovo; metti in frigo. Fai ammollare 30 g di funghi secchi in acqua tiepida per 20 minuti, sgocciolali e saltali in padella con burro e prezzemolo tritato. Forma con il riso tante palline di 4 cm di diametro. Pratica un'apertura al centro di ciascuna e farcisci con i porcini e 200 g di fontina a dadini. Passa gli arancini nella farina, poi in 3 uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggi in abbondante olio di semi di arachidi. Per 4 persone.

Pollo alla zucca

Rosola 8 fusi di pollo in una padella con poco olio, 1 rametto di rosmarino, 3-4 foglie di salvia e 1 spicchio d'aglio; sfuma con 1 dl di vino bianco, chiudi e cuoci per 40 minuti. Aggiungi nella padella 400 g di polpa di zucca a pezzetti, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 10 minuti. Per 4 persone.

Polenta arancione

Cuoci 300 g di polenta a cottura rapida come spiegato sulla confezione e aggiungi 300 g di polpa di zucca lessata e frullata e una macinata di pepe. Distribuisci in 4 cocotte individuali e disponi sopra 100 g di gorgonzola a pezzetti. Cuoci in forno già caldo a 200° per 5-6 minuti e servi subito. Per 4 persone.

Spicchi in pastella

Mescola 100 g di farina con 1 bustina di lievito per torte salate, 0,75 dl d'acqua e 0,75 dl di birra. Fai riposare la pastella per 30 minuti. Taglia 400 g di polpa di zucca a fettine di 1/2 cm di spessore. Immergile poche per volta nella pastella e friggile in abbondante olio di semi di arachidi. Sgocciolale e salale. Per 4 persone.

Focaccia rustica

Fodera uno stampo unto con olio con 1 disco di pasta per pizza pronta. Distribuisci sopra 300 g di zucca a piccoli dadini, ciuffetti di rosmarino, 100 g di pancetta a fettine ridotta a pezzetti e cuoci in forno a 220° per 20 minuti. Aggiungi 150 g di crescenza a ciuffetti e cuoci ancora per 3 minuti. Per 4 persone.

18

Cake al gorgonzola

Fai rosolare 1 cipolla tritata con un filo di olio. Aggiungi 250 g di polpa di zucca a dadini, sala leggermente e cuoci con il coperchio, finché risulterà morbida. Monta 3 uova con 4 cucchiai di olio extravergine. Incorpora gradualmente 150 g di farina e 1 bustina di lievito per pizze e torte salate setacciati, 80 g di grana padano grattugiato, 1 dl di latte, la zucca e 80 g di gorgonzola a pezzetti. Regola di sale e pepe. Versa il composto in uno stampo per plumcake imburrato e spolverizzato con pangrattato; cuoci in forno a 180° per almeno 40 minuti. Servi il cake salato tiepido o a temperatura ambiente. Per 4 persone.

19

Gnocchi burro e salvia

Cuoci 1 kg di zucca al forno come spiegato a pag 13. Ricava la polpa, schiacciala con la forchetta e incorpora 200 g di farina, 1 uovo e 20 g di grana padano grattugiato. Dividi l'impasto in lunghi cilindretti di 1 cm di diametro, tagliali a pezzi di 2 cm e passali sui rebbi di una forchetta. Sciogli 60 g di burro con 7-8 foglie di salvia. Lessa gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali appena vengono a galla con un mestolo forato direttamente in una ciotola. Condisci con il burro fuso. Per 4 persone.

20

Torta salata alla verza

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4-6 persone**

10 foglie di verza - 500 g di porri - 2-3 rametti di timo - 2 dl di panna fresca - 500 g di polpa di zucca pulita - 2 uova - 1 tuorlo - 40 g di burro - sale - pepe

Lava le foglie di verza, scottale in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolale e stendile ad asciugare su teli da cucina puliti; togli la costa centrale delle foglie. Elimina le radichette e la parte verde dei porri, tagliali a fettine, trasferiscili in una casseruola con il burro, copri e fai stufare per 15 minuti, aggiungendo se necessario qualche cucchiaio di acqua. Regola di sale e pepe, profuma con il timo e lascia intiepidire. Taglia la zucca a fettine e cuocile in forno a 180° per 20 minuti, girandole a metà cottura.
Sbatti le uova con il tuorlo, la panna fresca, 1 pizzico di sale e una macinata di pepe e unisci i porri stufati. Fodera uno stampo di 22 cm di diametro con carta da forno bagnata e strizzata Rivesti fondo e bordi dello stampo con le foglie di verza, facendole debordare.
Alterna sopra le fettine di zucca e il composto di porri e uova e ripiega verso l'interno le parti di foglia di verza che debordano. Trasferisci lo stampo in una teglia più grande e versa in questa acqua sufficiente ad arrivare a 3/4 dell'altezza dello stampo. Cuoci a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lascia intiepidire la torta salata, sformala e servila a spicchi.

21

Parmigiana all'Asiago

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

1 kg di zucca già pulita - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 300 g di Asiago - 200 g di prosciutto di Praga a fettine - 200 g di crescenza - burro - olio di semi di arachidi - farina - sale e pepe

Taglia la zucca a fettine di 1 cm scarso di spessore. Infarinale leggermente e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi di arachidi bollente. Sgocciolale man mano e stendile ad asciugare su più strati di carta da cucina; salale.
Disponi in una pirofila imburrata uno strato di fette di zucca, uno strato di Asiago a fettine sottili, poco parmigiano reggiano grattugiato, uno strato di fettine di prosciutto cotto e qualche ciuffetto di crescenza o stracchino. Procedi allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti e completa con una macinata di pepe.
Cuoci la parmigiana di zucca in forno già caldo a 180° per almeno 30 minuti. Sfornala, lasciala riposare per 5 minuti e servi.

22 Bruschette con il cavolo nero

Taglia a fette di 1/2 cm 400 g di zucca; spennellale con olio, salale e grigliale su entrambi i lati. Scotta le foglie di 1 cavolo nero lavate e pulite in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolale, immergile in acqua e ghiaccio, sgocciolale ancora, spezzettale e saltale in una padella con poco olio, peperoncino e 1 spicchio d'aglio tritato. Tosta su entrambi i lati 8 fette di pane toscano, irrorale con un filo d'olio, salale leggermente e distribuisci sopra il cavolo nero e le fettine di zucca grigliate. Completa con 80 g di ricotta salata grattugiata con una grattugia a fori grossi e servi. Per 4 persone.

23 Quenelle con chips di grana padano

Scalda una padella unta con olio e disponi 100 g di grana padano grattugiato in tanti mucchietti. Appena il formaggio inizia a fondere, gira le chips, cuoci ancora per qualche istante e sgocciolale. Cuoci 1 kg di zucca al forno come spiegato a pag. 13, schiacciala e incorpora 250 g di ricotta, 60 g di farina, 1 uovo, 1 tuorlo, 80 g di grana padano grattugiato, 60 g di pangrattato, noce moscata, sale e pepe. Con 2 cucchiai forma con il composto tante quenelle e scottale in acqua bollente per 2-3 minuti. Sgocciolale, condiscile con burro fuso con salvia e servile con le chips e lamelle di mandorle. Per 4 persone.

30 modi per dire

Cannelloni alla salsiccia

Mescola 500 g di salsiccia sgranata e rosolata con 500 g di purè di zucca e 50 g di grana padano. Distribuisci il tutto a cordoncino su 250 g di pasta per lasagne pronta e arrotola. Metti i cannelloni in una teglia, copri con poca besciamella e cuoci in forno a 180° per 30'. Per 4 persone.

Pagnotta gialla

Amalgama a 250 g di purè di zucca 500 g di farina, 1,5 dl di latte nel quale hai sciolto 25 g di lievito di birra e un pizzico di sale; fai lievitare per 2 ore. Forma una pagnotta, incidila con 4 tagli trasversali e cuoci in forno già caldo a 200° per 40 minuti. Per 6 persone.

Sformato saporito

Crea tanti strati in uno stampo a cerniera di 20 cm foderato con carta da forno con 500 g di zucca a fettine cotta in forno (come spiegato a pag. 13), 200 g di mortadella e 300 g di fontina a fettine. Spolverizza con grana padano e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.

Polpettine sfiziose

Mescola 400 g di polpa di zucca cotta al forno (come spiegato a pag. 13) e frullata con 80 g di pecorino grattugiato, 100 g di pangrattato, 80 g di pasta di salame, 1 uovo, 3-4 foglie di salvia tritate, noce moscata, sale e pepe. Forma tante polpettine infarinale e friggile in olio di semi di arachidi. Per 4 persone.

Caponata autunnale

Taglia a pezzetti 600 g di polpa di zucca, riduci 5 scalogni a spicchi e dividi a rondelle 1 cuore di sedano. Scalda abbondante olio di oliva delicato in una padella a bordi alti e friggi tutte le verdure separatamente. Riunisci tutti gli ortaggi in una padella e scaldale con 80 g di olive taggiasche snocciolate, 40 g di pinoli tostati, 50 g di uvetta e 40 g di capperi dissalati. Irrora con 50 ml di aceto di mele e spolverizza con 2 cucchiai di zucchero, mescola e lascia evaporare l'aceto. Regola di sale e pepe e servi la caponata tiepida. Per 4 persone.

Mini soufflé con fonduta

Cuoci 300 g di zucca a dadini con 1 scalogno tritato e poco olio; frulla il tutto. Fai tostare in una casseruola 20 g di farina con 30 g di burro; versa 1,5 dl di latte e cuoci, in modo da ottenere una besciamella densa. Amalgama poca noce moscata, sale, pepe, 3 tuorli, 100 g di grana padano grattugiato e il purè di zucca; unisci 3 albumi a neve. Distribuisci il composto in 4 stampini da soufflé imburrati e infarinati, riempiendoli per 2/3 e inforna a 170° per 20 minuti. Cuoci a fuoco basso 100 g di grana padano grattugiato con 2 dl di panna fresca e pepe, in modo da ottenere una fonduta. Sforma i soufflé e servili con la fonduta e amaretti secchi sbriciolati. Per 4 persone.

Cotolette di zucca

Appoggia 1/2 zucca già pulita e sbucciata sul piano di lavoro con la parte del taglio verso il basso e riducila a fette di 1 cm di spessore. Passa le fette di in 4-5 uova sbattute con 3-4 cucchiai di grana padano grattugiato e impanale con abbondante pangrattato mescolato con 2-3 amaretti secchi sbriciolati.
Friggile poche alla volta in abbondante olio di semi di arachidi oppure in burro chiarificato e salale.
Per 6 persone.

DI FRANCESCA TAGLIABUE

Cris &Max

Lavorano insieme e vanno d'accordo nella vita come in cucina, ma motore del loro blog è il grande impegno quotidiano di Cristina, forza inarrestabile ai fornelli

Zuppa di lenticchie e castagne

Preparazione **10 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

30 castagne - 205 g di lenticchie cotte al vapore - 1 carota - 1 cipolla - 2 patate - 1 rametto di rosmarino - 1 foglia di alloro - brodo vegetale - 3 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le castagne, incidile sulla parte superiore, mettile in una pentola con acqua fredda fino a coprirle, unisci la foglia di alloro e fai cuocere per 30-40 minuti (in base alla grandezza delle castagne). Sbuccia le castagne una volta cotte ed elimina la pellicina sfregandole.
Spella la cipolla e tagliala a fettine sottili. Raschia la carota e riducila a dadini piccoli, sbuccia le patate e tagliale a dadini di piccole dimensioni. In una casseruola, rosola la cipolla affettata con l'olio facendola insaporire bene, aggiungi la carota a dadini piccoli, le patate e il rosmarino; sala e cuoci per 10 minuti aggiungendo 1 mestolo di brodo.
Unisci le lenticchie, mescola bene, aggiungi 2 mestoli di brodo e fai cuocere per altri 10-15 minuti mescolando ogni tanto. Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungi le castagne tritate grossolanamente e regola di sale e pepe. Servi la zuppa con castagne e lenticchie caldissima, accompagnata da fette di pane tostate.

UNITI dalle...passioni

Quella di Cristina per la cucina e quella del marito Massimiliano per il cibo. Una coppia perfetta nella vita e nel blog, che nasce nel 2012, quando Cristina cede al desiderio di divulgare le ricette che cucina in famiglia, complete di foto. Prende il via **Cris e Max in cucina** (https://blog.giallozafferano.it/crisemaxincucina) che attinge dalle tradizioni culinarie pugliese (Max) e piemontese (Cris). Il mix tra l'abilità e la costanza di Cristina e la pazienza di Max come assaggiatore funziona e, complici una macchina fotografica e superpentole nuove, il blog si arricchisce e decolla.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

TEMPO DI CASTAGNE

Quando le acquisti, sceglile lucide, piene e dure, controllando che sulla buccia non vi siano buchini, segno della presenza di parassiti. Puliscile con un panno asciutto e conservale in una scatola di cartone, mescolandole ogni tanto: si mantengono per circa una settimana.

pere & cioccolato

UN CONNUBIO CHE FA INNAMORARE SOLO A PRONUNCIARLO, FIGURIAMOCI COSA PUÒ ACCADERE MORDENDO LE OPERE D'ARTE DOLCIARIA DEI NOSTRI TRE CAPISQUADRA! NON RESTA CHE ACCENDERE IL FORNO PER SAPERLO. E POI NON DIMENTICARE DI VOTARE IL RISULTATO MIGLIORE

FOTO DI **SARA D'ALBERTO**

La sfida dello scorso numero, dedicata alle ricette "in crosta", è stata vinta da Manuel

1 Tortine rovesciate pere e cioccolato

"Sottosopra ma sempre deliziose, le mie tortine hanno un tocco di cardamomo che saprà sorprenderti per il suo perfetto abbinamento con il cioccolato (e con le pere)".

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Pere e cioccolato al caramello salato

"La dolcezza di una pera matura brasata con un fiocco di burro, un ricco "finto gelato" al cioccolato, una salsa di vaniglia al caramello salato e l'elemento ludico dei pop corn glassati: ecco il mio lunapark di sapori per un dessert rubacuore!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3

Strudel di pere e cioccolato

"Una golosa merenda, una colazione da campioni, un dessert lussurioso: è questo e molto altro il mio strudel di pere e cioccolato. Non ci credi? Cucinalo anche tu e poi fammi sapere!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

la ricetta di
Manuel

Tortine rovesciate pere e cioccolato

Per 4 persone
Per l'impasto: 2 pere da circa 150 g l'una - 2 uova bio - 80 g di burro - 80 g di zucchero - 110 g di farina 00 - 3 g di lievito per dolci - 30 g di farina di nocciole - 70 g di latte fresco - 100 g di cioccolato fondente - 1 cucchiaino di cardamomo in polvere - sale
Per il caramello: 100 g di zucchero - 10 g di burro

Prepara l'impasto riunendo in ciotola il burro ammorbidito, lo zucchero e un buon pizzico di sale. Fai partire le fruste e incorpora un uovo alla volta. Quindi comincia a versare il latte, alternandolo alla farina 00, alla farina di nocciole e al lievito per dolci. Aggiungi anche il cardamomo. **Sbuccia le pere** e ricava 4 fette da 35 g l'una, riduci il resto a cubetti e pesane 85 g, quindi trita il cioccolato e uniscilo all'impasto insieme ai cubetti di pere. **Prepara il caramello** versando 40 ml d'acqua e lo zucchero nel pentolino. Fai sciogliere lo zucchero a fuoco medio fino a che sarà ambrato. Togli dal fuoco e unisci il burro a temperatura ambiente, mescola bene e versa in stampini da 9 cm di diametro. Aggiungi una fetta di pera, completa con l'impasto in modo da riempire per 3/4 lo stampino e inforna a 180° per 30 minuti. Lascia intiepidire e sforma su quattro piattini.

la ricetta di
Aurora

Pere e cioccolato al caramello salato

Per 4 persone
Per il finto gelato: 300 g di mascarpone - 200 g di cioccolato tritato - 50 g di panna fresca
Per i pop corn: 90 g di chicchi di mais - 80 g di zucchero di canna - 50 g di burro - 50 g di miele - un bel pizzico di bicarbonato - sale
Per le pere: 2 pere mature - 40 g di panna fresca - 120 g di zucchero - 20 g di burro salato - 1 baccello di vaniglia
Per decorare: lamponi disidratati - fiori eduli disidratati - sale in fiocchi

Scalda la panna, versala sul cioccolato, mescola per farlo sciogliere e unisci il mascarpone. Metti la crema in frigo per almeno un'ora coperta con la pellicola. **Fai scoppiettare il mais** in un tegame antiaderente con coperchio e salalo. Scalda zucchero, burro e miele. Appena fanno le bollicine aggiungi il bicarbonato e mescola, vedrai che gonfia. Togli dal fuoco, versa sui pop corn e rimescola. Mettili in una teglia, distanziati, e infornali a 110° per 15 minuti. **Taglia le pere a metà**, elimina i torsoli e brasale in un tegame coperto con 10 g di burro per 5 minuti. Lavora il burro rimasto con i semi della vaniglia. Fai bollire 30 ml d'acqua e lo zucchero. Quando il colore sarà ambrato, unisci la panna tiepida, mescola, e aggiungi il burro aromatizzato. Suddividi nei piatti le 1/2 pere, la crema, il caramello e i pop corn. Guarnisci con fiori e lamponi disidratati e un pizzico di sale in fiocchi.

3

la ricetta di
Giovanni

Strudel di pere e cioccolato

Per 4 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare da 230 g - 350 g di pere williams - 75 g di cioccolato fondente - 30 g di zucchero di canna - 50 g di pangrattato - 40 g di burro - 25 g di mandorle pelate - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - un pizzico di zenzero in polvere
Per guarnire: panna fresca - zucchero di canna

Comincia mondando le pere e, dopo averle tagliate in 4 parti, affettale sottilmente. Trasferiscile in una ciotola con il cioccolato, le mandorle a pezzetti, lo zucchero, lo zenzero in polvere e la cannella e mescola delicatamente. **Srotola la pasta** senza togliere la carta e posizionala con il lato lungo davanti a te, quindi pratica tante incisioni laterali lunghe 8 cm a un cm l'una dall'altra, lasciando la fascia centrale intatta. **Fai tostare il pangrattato** in una padella con il burro e distribuiscilo sulla parte integra della pasta, poi versa il mix con le pere. Solleva le frange e richiudile sul ripieno creando una gabbia. Trasferisci sulla leccarda aiutandoti con la carta rimasta sotto, spennella con un po' di panna e cospargi di zucchero di canna. Cuoci in forno statico a 200° per circa 20 minuti. Prima di gustare lo strudel, lascialo raffreddare completamente.

Quale dolce preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

MIA MADRE È
LA LUCE DEL SOLE.
MIO PADRE È
IL MONTE.
SÜDTIROL
Marlene®
FIGLIA DELLE ALPI
Sono Marlene®
FIGLIA DELLE ALPI
marlene.it marlene marleneitalia

Specialità
Tradizionale
Garantita

Hai provato il latte fieno?

Se c'è qualcosa che sa ancora sorprenderci, spesso viene dalla natura. È il caso del latte fieno, il latte prodotto da mucche che si nutrono di fieno, erba e una piccola quantità di cereali. Privo di ogni tipo di OGM e di mangimi fermentati, viene lavorato entro 24 ore dalla mungitura nelle 5000 aziende agricole a gestione familiare tra 800 e 2000 metri di altitudine, dove le mucche (in media una quindicina di capi) sono chiamate per nome. La lavorazione, conosciuta fin dal Medioevo per produrre formaggio negli Schwaighöfe, è ulteriormente migliorata grazie all'innovazione tecnologica. Il latte fieno è certificato come STG, Specialità Tradizionale Garantita, in base al Regolamento di esecuzione europeo del 2016.

Qualità in ogni dettaglio

Il marchio Qualità Alto Adige/Südtirol è sinonimo di:
- Provenienza del latte solo da aziende agricole montane altoatesine
- Controlli di qualità dalla mungitura a tutte le fasi di lavorazione
- Alimentazione 100% naturale del bestiame, no OGM
- Benessere e salute animale

Latte Fieno Alto Adige
La novità è nella tradizione
Qualità
SÜDTIROL
Le nostre mucche hanno
qualcosa di speciale:
il fieno che mangiano
ogni giorno.
lattefienoaltoadige.it
zampediverse

DON JEREZ

Capsule compatibili, compostabili e certificate.
In esclusiva da Eurospin.

CAPSULA COMPOSTABILE

CAPSULE COMPATIBILI LAVAZZA® A MODO MIO®*

UTZ Certified caffè

Il marchio non è di proprietà di Eurospin Italia S.p.A. nè di aziende ad essa collegate. Il Sistema A Modo Mio® è di proprietà di Luigi Lavazza S.p.A.. Non esiste alcun collegamento tra Eurospin Italia S.p.A. e Luigi Lavazza S.p.A.. La compatibilità delle capsule Don Jerez è funzionale all'utilizzo sulle macchine Lavazza® A Modo Mio®* e non sostituisce l'utilizzo delle capsule originali prodotte da Luigi Lavazza S.p.A..

scopri tutta la linea di capsule compatibili in esclusiva da Eurospin

CAPSULE COMPATIBILI NESPRESSO®*

Il marchio non è di proprietà di Eurospin Italia S.p.A. né di aziende ad essa collegate. Non esiste alcun collegamento tra Eurospin Italia S.p.A e Nespresso®. La compatibilità delle capsule Don Jerez è funzionale all'utilizzo sulle macchine Nespresso® e non sostituisce l'utilizzo delle capsule originali prodotte da Nespresso®.

La Spesa intelligente

veloce
CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

e in più...

Risotto cavolfiori e polvere di guanciale

Finalmente è arrivato l'autunno! Capiamoci, non sono uno di quelli che si lamenta dell'estate perché fa caldo, oppure dell'inverno perché fa freddo, il fatto è proprio questo: sembrerà strano, ma io adoro questa stagione piovosa, uggiosa e comunque, in una parola, bellissima.

Prepara un litro di **brodo vegetale** facendo bollire per mezz'ora abbondante una **carota**, una **cipolla** e i gambi di 200 g di **cavolfiori gialli** e di 200 g di **cavolfiori viola**. Se penso che da piccolo non volevo nemmeno vederli in foto i cavolfiori, mi viene da sorridere. Riduci i cavolfiori in piccole cimette e passale in padella con 25 g di **burro** e un rametto di **rosmarino**, vedrai che con qualche mestolata di brodo caldo, in 10 minuti saranno pronte. Toglile dalla padella e comincia a tostare 320 g di **riso Carnaroli** senza aggiungere grassi. Dedica alla tostatura, parte fondamentale per la riuscita di un buon risotto, almeno 3 minuti mescolando bene. Poi comincia a versare un mestolino di brodo alla volta, quando è necessario, fino a cottura. Nel frattempo taglia 50 g di **guanciale** a fette sottili e passale in forno a 180° per 8 minuti, o fino a che saranno croccantissime e dorate. Una volta sfornate saranno perfette da tritare al coltello per ottenere una sorta di polvere. Manteca il riso ormai cotto con 25 g di burro e 2 cucchiai di **parmigiano reggiano** e completa con le cimette di cavolfiore, la polvere di guanciale e aghi di rosmarino.

"Viola, gialli, arancioni o verdi, i cavolfiori sono sempre un toccasana! Aumentano il senso di sazietà, sono depurativi e prevengono i raffreddori, quindi non devono mai mancare in tavola nei periodi più freddi!"

Vellutata del giorno dopo
Con le verdure rimaste nel brodo puoi preparare una vellutata. Prima di accendere il fuoco, aggiungi un ulteriore litro d'acqua e 3 patate. Una volta cotte, potrai frullare il tutto e servirlo il giorno dopo, magari guarnito con polvere di guanciale e una quenelle di crème fraîche.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

INTORNO ALLA polenta

Comfort food per eccellenza, la polenta è regina dei mesi freddi. Piatto semplice e, con le farine precotte, veloce da preparare, si accompagna a carne, sughetti, contorni e dolci sfiziosi

A CURA DI **MONICA PILOTTO** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Farine diverse

Tra quelle a cottura rapida, oltre alla classica di mais, si trovano anche la taragna, una specialità della Valtellina, e quella bianca dal gusto delicato che ben si adatta alle ricette di pesce.

Polenta gialla con involtini di manzo

Per 4 persone

400 g di polenta gialla a cottura rapida - 400 g di fettine sottili di manzo tipo magatello - 300 g di carciofi già puliti - 150 g di grana padano grattugiato - 200 g di formaggio tipo latteria - 150 g di pancetta affumicata - 800 ml di brodo vegetale - 1 limone - 1 mazzetto di prezzemolo, 1 di timo e 1 di salvia - 1 spicchio d'aglio - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava le erbe aromatiche, asciugale e tritale finemente, quindi uniscile al grana grattugiato e al formaggio latteria tagliato a dadini. Distribuisci su ogni fettina di magatello un po' d'impasto al formaggio preparato, disponi una fetta di pancetta, arrotola le fettine e sigillale con gli stecchini. **Scalda in un tegame** un filo d'olio, aggiungi gli involtini e falli rosolare per 4 minuti su tutti i lati, bagnandoli con il vino. Taglia i carciofi a fettine sottili, poi immergile in acqua acidulata con il succo del limone. **Cuoci i carciofi**, ben sgocciolati e asciugati, in padella con olio e lo spicchio d'aglio a fuoco alto per 3 minuti, poi abbassa la fiamma e continua la cottura per altri 5 minuti, regola di sale e pepe e, se necessario, aggiungi un filo di acqua tiepida. **Porta intanto a bollore il brodo** o altrettanta acqua salata in una pentola dai bordi alti, versa un filo d'olio, la polenta e cuocila seguendo le istruzioni sulla confezione. Dividila nei piatti, aggiungi i carciofi, gli involtini e servi.

Anche con il radicchio rosso

Se i cavolini di Bruxelles non sono di tuo gusto, sostituiscili con il radicchio tardivo. Fai insaporire le lunghe foglie croccanti in padella, raccoglile a mazzetto e avvolgile al centro con le fettine di speck; poi ripassale in padella per pochi minuti.

Cavolini di Bruxelles allo speck

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Per 4 persone

400 g di cavolini di Bruxelles - 200 g di speck tagliato a fette - 1 scalogno - 2 bacche di ginepro - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci i cavolini, togli le foglie esterne e la base del torsolo, lavali, poi immergili in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti e scolali. Quindi avvolgili con una fetta di speck e infilali in uno spiedino di legno, così che lo speck non si apra durante la cottura.

Spella lo scalogno e taglialo in 4 spicchi. In un tegame versa un filo d'olio e fai insaporire lo scalogno e le bacche di ginepro per qualche minuto a fuoco medio, poi aggiungi gli spiedi e falli cuocere 2 minuti per lato. Prima di servire, elimina gli spiedi.

Cioccocrema alle castagne

Preparazione 10 min.

Cottura 5 min.

Per 4 persone

400 g di castagne lessate - 400 g di cioccolato fondente all'80% - 100 g di ricotta - 5 cucchiaini di miele millefiori - 100 g di nocciole - 50 g di mandorle - 50 g di pistacchi - 2 cucchiaini di polvere di caffè - 60 g di burro - latte intero

Frulla castagne, ricotta e metà del miele, aggiungi un filo di latte e continua a frullare finché avrai ottenuto una crema omogenea. Trasferisci la crema in una ciotola e lasciala riposare. Intanto nel mixer riduci la frutta secca a grana grossa, versala in un'altra ciotola, aggiungi il miele rimasto e amalgama il tutto.
Fai sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato fondente spezzettato, quindi unisci la polvere di caffè e mescola bene finché avrai ottenuto una crema liscia.
Distribuisci in ogni bicchiere la crema di cioccolato e caffè, aggiungi la crema di castagne e con un cucchiaio leggermente inumidito uniforma la superficie.
Prima di servire, guarnisci con la granella di frutta secca.

Castagne cotte

Per risparmiare tempo puoi utilizzare quelle sottovuoto, precotte a 90°, prive di conservanti perché la pastorizzazione abbatte la carica microbica. Oppure usa le castagne surgelate: i frutti vengono immersi in acqua, privati di buccia e pellicine, portati a 65° per 3 minuti e infine surgelati.

8 facili ragù DI CARNE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
RICETTE DI **M. CESARI** (6), FOTO DI **S. FEDRIZZI** (6)

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Quando rosoli la carne macinata, separala con una forchetta, assicurati che sia ben cotta (quasi croccante) e che siano evaporati tutti i suoi liquidi".

Di agnello con ceci e spezie arabe

Per 6-8 persone
600 g di polpa di agnello disossata macinata - 1 barattolo di ceci lessati - 2 cipolle - 1 limone non trattato - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 2 bustine di zafferano - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 pizzico di mix di spezie per cous cous - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

Sgocciola i ceci dal liquido di conservazione e sciacquali. Spella le cipolle, tritale e rosolale in una padella con un filo di olio e una noce di burro. Unisci le spezie e la scorza di 1/2 limone grattugiata e cuoci per 2 minuti. **Aggiungi la carne** e rosolala a fuoco vivo, mescolando spesso. Unisci i ceci, sala, pepa e bagna con 1 mestolo di brodo caldo nel quale avrai sciolto lo zafferano e un altro mestolino in cui avrai sciolto il concentrato di pomodoro. Prosegui la cottura per 10-15 minuti. **Regola di sale**, pepa ancora e spegni il fuoco. Irrora con un filo di olio, spolverizza con il prezzemolo e servi.

Di coniglio al pomodoro

Per 6-8 persone
Preparazione 5 minuti
Cottura 25 minuti

600 g di polpa di coniglio macinata - 2 scatole di polpa di pomodoro - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1/2 bicchiere di vino rosso - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava la carota, il sedano e la cipolla, puliscili e trita il tutto. Fai sciogliere una noce di burro in una larga padella, con 4 cucchiai di olio. Aggiungi il trito preparato e rosolalo per 1 minuto circa o finché sarà morbido. Quindi unisci il concentrato di pomodoro e stemperalo nel condimento con un cucchiaio di legno. **Aggiungi la polpa di coniglio** e falla dorare per 2-3 minuti sgranandola con una forchetta. Sala, pepa, irrora con il vino e lascialo sfumare. **Unisci la polpa di pomodoro** e cuoci il ragù per 10 minuti con il coperchio e per altri 10 senza. Regola di sale se necessario, aggiungi un'altra macinata di pepe e spegni il fuoco.

Di salsiccia con porri e mele rosa

Per 6-8 persone
600 g di salsiccia o pasta fresca di salame - 2 porri - 2 mele rosa - 1 limone - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 bicchiere scarso di vino bianco - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Priva i porri, di radichette e guaine esterne e tagliali a rondelle. Cuocili a fuoco moderato in una padella con 3 cucchiai di olio e 20 g di burro per 3 minuti: bagna con 2 cucchiai di vino per mantenerli morbidi. Sala e pepa.
Spella la salsiccia, sgranala, aggiungila in padella e cuocila per 4 minuti continuando a sgranarla con una forchetta. Sfuma con il vino rimasto e lascialo evaporare. Abbassa il fuoco e cuoci per 10 minuti circa.
Intanto, sbuccia le mele, riducile a dadini e irrrorale con succo di limone. Rosolale in una padella con il burro rimasto e salale leggermente. Quindi spolverizzale con lo zucchero e cuocile brevemente a fuoco vivo. Unisci le mele al ragù e regola di sale.

"L'originale sfumatura dolce di questo ragù si sposa benissimo con il pecorino: aggiungilo in scaglie per completare il piatto".

Preparazione 5 min.
Cottura 25 min.

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

"Ricava la polpa dalle cosce e dalle sovracosce del pollo: sono tagli leggermente più grassi e in cottura restano più morbidi rispetto al petto".

Di pollo con funghi e guanciale

Per 6-8 persone
500 g di polpa di pollo macinata - 300 g di passata di pomodoro - 100 g di guanciale macinato - 40 g di funghi porcini secchi - 3 spicchi d'aglio - 1 foglia di alloro - gli aghi di 2 rametti di rosmarino tritati - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti i funghi a bagno in una ciotola con acqua calda per 5 minuti. Sgocciolali, strizzali e filtra il liquido di ammollo.
Rosola il guanciale con un filo di olio in una padella, unisci l'aglio spellato e tritato e lascialo dorare. Mescola il pollo con i funghi, aggiungili in padella e soffriggili finché la carne sarà dorata. Sala, pepa, bagna con il vino e un po' di acqua dei funghi e lascia evaporare.
Unisci l'alloro, il rosmarino e la passata di pomodoro e prosegui la cottura per 10 minuti. Spegni il fuoco e irrora con un filo d'olio.

consigli utili

come USARLI

Oltre che per condire pasta e lasagne, questi golosi ragù si prestano per molti piatti golosi e d'effetto. Per esempio disponili al centro di un anello di riso cotto in bianco oppure all'interno di una pagnotta che avrai privato della calotta e della mollica. Per un brunch gourmand, usali per farcire dei panini arabi insieme a insalata e yogurt.

MINUTI DI RIPOSO
Dopo aver spento il fuoco, lascia riposare il ragù per 5 minuti perché i sapori si amalgamino.

Di manzo al vino rosso con spezie e cioccolato

Per 6-8 persone
500 g di carne di manzo macinata - 300 g di salsiccia - 30 g di cioccolato fondente - 2 cucchiai di granella di pistacchi - 2 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 1 bicchiere abbondante di vino rosso - timo - rosmarino - zenzero in polvere - noce moscata - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Rosola la carne e la salsiccia spellata in una padella a fuoco vivo con un filo di olio e una noce di burro: sgranale con una forchetta e mescola spesso.
Intanto, spella aglio e cipolle e trita queste ultime. Togli le carni dalla padella e al loro posto soffriggi aglio e cipolla con poco olio e una noce di burro. Aggiungi le carni, irrora con il vino e fallo evaporare.
Unisci erbe e spezie e prosegui la cottura per 15 minuti. Prima di spegnere, aggiungi il cioccolato grattugiato. Sala, pepa generosamente e completa con una noce di burro e la granella di pistacchi.

"Se il sugo si asciuga troppo, allungalo con un po' di brodo di carne. Tienilo pronto, ben caldo, e uniscilo poco per volta".

Preparazione 5 min.
Cottura 25 min.

"Per un tocco gourmand, spolverizza il sugo con paprika affumicata e aggiungi un filo di miele a fuoco spento".

Di tacchino con lardo, uvetta e pinoli

Per 6-8 persone
600 g di fesa di tacchino macinata - 100 g di lardo macinato - 1 manciata di pinoli - 200 g di verdure per soffritto surgelate - 2 cucchiai di uvetta - 1/2 tubetto di concentrato di pomodoro con verdurine - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Rosola il soffritto surgelato in padella con un filo di olio e il lardo, aggiungi la polpa di tacchino e mescola con un cucchiaio di legno finché il tutto sarà dorato. Quindi bagna con il vino e lascialo evaporare.
Unisci il concentrato diluito con poca acqua e prosegui la cottura per 15 minuti a fuoco medio-basso.
Intanto, tosta i pinoli, in un padellino. Poi aggiungili insieme all'uvetta, sala, pepa e spegni il fuoco.

a lenta LAVORAZIONE

Perfette per trattenere ogni tipo di ragù, le caserecce Rummo sono ottenute da semola di qualità superiore, impastata ed essiccata con tempi molto lunghi per mantenere inalterate le qualità organolettiche della pasta e garantire un'eccellente tenuta della cottura (500 g, a circa 1,25 euro).

come conservarli

Un ragù di carne dura 3 giorni in frigo e fino a tre mesi in freezer (vale la pena di farne di più apposta). Se lo congeli, fai porzioni piccole: sarà più facile dosarlo secondo il bisogno. Per scongelarlo puoi metterlo in frigo finché si ammorbidisce oppure abbreviare i tempi scaldandolo a bagnomaria. Se dovesse risultare asciutto, allungalo con poca acqua.

PROVALO **anche così**

Al posto dei funghi surgelati puoi usare quelli secchi, facendoli rinvenire in acqua tiepida per 5-10 minuti (ce ne vogliono 100 g). Con l'acqua di ammollo ben filtrata puoi insaporire il ragù diminuendo in proporzione la dose di vino: mescola i due liquidi e utilizza la miscela per sfumare la carne. Per un sapore più robusto puoi anche sostituire, in toto o in parte, il vitello con la salsiccia. Per arrotondarne il gusto, aggiungi agli scalogni del soffritto una carota a dadini molto piccoli.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Se vuoi un sugo un po' più cremoso, aggiungi una noce di burro ai due soffritti: lascialo spumeggiare nell'olio prima di unire gli ingredienti".

Di vitello con funghi misti trifolati

Per 6-8 persone
600 g di polpa di vitello macinata - 1 kg di funghi misti surgelati - 4 scalogni - 1 costa di sedano - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava il prezzemolo e tritalo. Spella l'aglio, tritalo e soffriggilo in padella con 4 cucchiai di olio a fuoco basso. Unisci i funghi ancora surgelati, salali, pepali e cuocili a fiamma viva finché gran parte del fondo di cottura sarà evaporato. Profumali con un po' di prezzemolo tritato e toglili dalla padella.
Aggiungi un filo d'olio nella stessa padella e soffriggi gli scalogni e il sedano tritati. Unisci la carne e rosolala bene, poi salala, pepala e sfumala con il vino.
Tagliuzza i funghi, aggiungili al ragù e prosegui la cottura per 5-10 minuti. Regola di sale se necessario.

Di vitello e cipolle nella zucca

Per 6-8 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

800 g di carne di vitello macinata - 1 zucca di 700 g circa - 2 cipolle bionde medie - 1 litro di latte - 1 dl di vino bianco - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 foglia di alloro - 1 bicchierino di Marsala - noce moscata - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Priva la zucca della calotta e dei semi e cuocila in forno caldo a 180° finché sarà pronto il ragù (puoi cuocere anche la calotta se vuoi sfruttarne la polpa).
Spella le cipolle e tritale non troppo finemente. Fai sciogliere il burro con 3 cucchiai di olio in una cassesuola, aggiungi le cipolle e soffriggile a fuoco medio-basso finché saranno trasparenti e leggermente dorate. Salale, sfumale con il vino e lascialo ridurre.
Unisci la carne, rosolala a fiamma viva sgranandola bene con una forchetta, poi sfumala con il Marsala, bagnala con il latte e regola di sale: non lesinare con il sale; il ragù dovrà avere sapidità sufficiente a contrastare la dolcezza della zucca. Aggiungi l'alloro e un po' di noce moscata e pepe e prosegui la cottura su fiamma bassa per 10 minuti. Togli la zucca dal forno, riempila con il ragù e spolverizza il tutto con il prezzemolo lavato e tritato. Servi il ragù a cucchiaiate prelevando anche un po' di polpa della zucca.

al gusto **Sachertorte**

Estrai il cioccolato fuso preparato e montalo con le fruste elettriche, in modo da ottenere una ganache. Spalma le crêpes proparate con un velo abbondante di confettura di albicocche. Distribuisci i cubetti di muffin al centro delle crêpes e coprili con la ganache preparata. Chiudi le crêpes a fagottino e fissale a piacere con sottili nastri di scorza d'arancia canditi oppure con rafia naturale. Spolverizza con zucchero a velo e servi.

crêpes DOLCI

Originali al 100% perché per la loro farcitura abbiamo preso spunto da golosi dolci tradizionali

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

PREPARA LE CRESPELLE

Versa in una ciotola 125 g di farina e amalgama a filo 2,5 dl di latte, 3 uova (1 alla volta), 1 cucchiaio di burro fuso e 1 pizzico di sale. Fai riposare per 30 minuti. Spennella una padella antiaderente calda con poco burro fuso. Versa 1 mestolino di pastella e fai roteare la padella per distribuirla in modo uniforme. Cuoci per 1 minuto, gira la crêpe e cuocila sull'altro lato per 30 secondi. Procedi fino a esaurire la pastella e impilando man mano le crêpes pronte.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Al cannolo siciliano

Setaccia la ricotta attraverso un colino a maglie fitte e amalgama le gocce di cioccolato, le scorze a dadini e lo zucchero a velo. Distribuisci il composto a cordoncino con una tasca da pasticcere al centro delle crêpes e arrotola.

500 g di ricotta

50 g di gocce di cioccolato

50 g di scorze candite

200 g di zucchero a velo

Al gusto Sachertorte

Prepara gli ingredienti: fai sciogliere il cioccolato a bagnomaria con la panna e metti in frigo per 1 ora. Taglia i muffin a dadini. Scalda la confettura a fuoco basso, in modo che risulti più fluida. Procedi come spiegato nella pagina accanto.

200 g di cioccolato fondente

1 dl di panna fresca

4 muffin al cioccolato

100 g di confettura di albicocche

Al Montebianco

Spezzetta i marron glacé e immergili per 10 minuti nel rum. Monta la panna con 50 g di zucchero e amalgamala ai marron glacé sgocciolati. Distribuisci il composto sulle crêpes, chiudi a mezzaluna e completa con le violette.

20 marron glacé

1 dl di rum

4 dl di panna montata

12 violette candite

3

TUTTI I LORO SEGRETI

Le crêpes possono essere preparate in anticipo: una volta fredde, impilale su un piatto piano e tienile separate l'una dalle altre con foglietti di carta da forno. Se le conservi in frigo (per non oltre 2 giorni), copri il tutto con alluminio, altrimenti chiudile negli appositi sacchetti per alimenti e mettile in freezer: durano 2 mesi e puoi prelevarle man mano che ti servono. Oltre a come spiegato, puoi chiudere le crêpes Sacher a pacchetto: spalmale con la confettura, metti il ripieno al centro della crêpe, piega 2 lembi laterali verso il centro e procedi allo stesso modo con gli altri 2 lembi.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

confettura di frutta

Da non confondere con la marmellata, prodotta solo con agrumi (minimo 20%) scorza compresa, la confettura si ottiene da polpa o purea dell'altra frutta: si parte da un **35% minimo**, che sale al **45% per quella "extra"** ma può arrivare persino al 120%: le percentuali si intendono infatti rispetto al peso del prodotto finale, perché durante la cottura il peso della frutta usata diminuisce molto. Spesso in etichetta sono riportate le quantità di materia prima e zucchero utilizzati: se la prima è più alta della seconda, la confettura è di qualità. La produzione inizia dalla **cottura della frutta con lo zucchero**; in questa fase sono aggiunti l'addensante, l'acido citrico ed eventuali altri ingredienti. La miscela viene portata a ebollizione e poi trasferita a 80° nei vasetti. Dopo la chiusura sottovuoto, la pastorizzazione a 90° e il raffreddamento, le confezioni vengono etichettate e avviate alla vendita.

CONSERVAZIONE
Sigillata si conserva in un luogo buio e fresco. Dopo l'apertura sta in frigo per 3 settimane. In presenza di rigonfiamenti del tappo e muffe non va consumata.

Anche in versione light

Sul mercato ci sono confetture light (forniscono circa 60 calorie per 100 grammi) prodotte con edulcoranti come sorbitolo, stevia e sucralosio.

PECTINA per addensare

L'addensante più usato dall'industria conserviera, soprattutto per la possibilità di controllarne il comportamento e correggerne gli effetti durante la lavorazione, è la pectina. In alternativa a questo ingrediente che si trova nella frutta (specie agrumi e mele), si usano agar-agar, farina di carrube, alginati o gomma xantano.

240

CALORIE PER 100 G
è l'apporto energetico medio di una confettura; buona la quantità di vitamina C (8,8 mg) che soddisfa il 14,7% della dose giornaliera consigliata.

PRENDI NOTA

RICCHI DI FRUTTA

L'impiego del 70% di frutta unito al basso contenuto di zucchero è la caratteristica dei prodotti della linea "Ricco di frutta" Darbo (che, a seconda dei gusti, forniscono al massimo 178 calorie per 100 g). Disponibili in 10 versioni diverse in vasetti da 200 g, costano 2,45 euro.

Crostata con frutta

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

300 g di farina 00 + quella per la lavorazione - 150 g di burro - 150 g di zucchero - 1 uovo - 1 tuorlo - confetture di albicocca, fragola e mirtilli (o altri gusti a piacere) - frutta di stagione a piacere e qualche fogliolina di menta per decorare

Raccogli la farina sulla spianatoia, distribuisci sopra il burro a pezzetti e amalgama bene gli ingredienti con la punta delle dita. Aggiungi lo zucchero, forma al centro un incavo, versaci l'uovo e il tuorlo sbattuti, poi lavora velocemente la pasta; avvolgi quest'ultima nella pellicola e trasferiscila in frigorifero per circa 30 minuti.

Stendi la pasta sulla spianatoia infarinata in un rettangolo spesso 3-4 mm (tenendone da parte un po' per le strisce); quindi mettila in una teglia di 24x32 cm rivestita con carta da forno e forma intorno un cordoncino più spesso. Con la pasta tenuta da parte, realizza 5 strisce e disponile sulla base in modo da formare 12 quadrati uguali.

Copri il guscio di pasta con un foglio di alluminio e fagioli secchi, trasferisci in forno a 180° e fai cuocere per 20-25 minuti. Sforna, elimina fagioli e alluminio, riempi gli spazi quadrati alternando i diversi tipi di confettura e rimetti in forno per 10-15 minuti. Quindi sforna, decora con la frutta tagliata fettine sottili, lascia raffreddare e servi.

la ricetta in più

Girelle millegusti con gelato

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 8 minuti

40 g di fecola - 35 g di farina - 4 uova - 130 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 4 cucchiai di confettura di fragole - 4 cucchiai di confettura di pesche - 4 cucchiai di confettura di mirtilli - 150 g di gelato di crema - 150 g di gelato al cioccolato - 150 g di gelato allo yogurt

Separa i tuorli dagli albumi. Monta i primi con 30 g di zucchero e i semi del baccello di vaniglia. Monta gli albumi, unisci lo zucchero rimasto e monta per 2 minuti. Unisci ai tuorli la fecola e la farina, quindi incorpora gli albumi. **Versa in una teglia** di 40x60 cm foderata con carta da forno e inforna a 220° per 8 minuti. Sforna la pasta e falla raffreddare. Tagliala in 3 strisce e spalmane ciascuna con una confettura diversa. **Arrotola le strisce**, avvolgile nella pellicola e mettile in frigo per 15 minuti. Poi elimina la pellicola e tagliale in tante girelle di 1-2 cm di spessore. Spalma metà girelle ai mirtilli con il gelato allo yogurt e coprile con quelle rimaste. Spalma e accoppia quelle alla pesca con il gelato di crema, quelle alla fragola con il gelato al cioccolato e servi.

la Sassellese
IL PAESE DELLE DOLCEZZE

Involtini di vitello ripieni di formaggio, pomodorini e Amaretti La Sassellese

Ingredienti (per 4 persone)
400 g di piselli (freschi o surgelati)
200 g di pomodorini freschi
250 g di formaggio spalmabile
12 fettine di coscia di vitello molto sottili
50 g di farina
4 Amaretti La SASSELLESE
1 spicchio d'aglio e 1 cipollotto
Olio evo, sale, pepe
Zucchero (di canna o semolato)
Menta fresca

1. Per la crema di piselli aromatizzata alla menta: far soffriggere un cipollotto, unire i piselli e farli rosolare con acqua calda qb. Coprire e lasciare cuocere. Mettere nel frullatore i piselli, qualche foglia di menta fresca, un pizzico di sale e due cucchiai d'acqua. Versare un filo d'olio e frullare. Passare la salsa al colino per eliminare le bucce.

2. Tagliare i pomodorini e farli saltare in padella con poco zucchero, sale, olio e uno spicchio d'aglio.

3. Preparare il ripieno: sbriciolare gli Amaretti La Sassellese, aggiungere un filo d'olio, un pizzico di sale e il formaggio. Unire i pomodorini eliminando l'aglio. Con l'impasto ottenuto farcire le fettine di vitello.

4. Chiudere gli involtini con uno stuzzicadenti. Infarinare e cuocere in padella a fuoco lento. Rosolare e sfumare con un po' d'acqua. Coprire e lasciar cuocere per 5 minuti. In un piatto fondo versare la salsa, togliere gli stuzzicadenti e unire gli involtini al centro.

5. Guarnire con Amaretti La Sassellese sbriciolati e un ciuffo di menta.

Ricetta dello chef Mattia Poggi

Partecipa anche tu al grande concorso!

Acquista uno dei prodotti **La Sassellese** per la tua **colazione, merenda o momento speciale** e potrai vincere una vera e propria ventata di premi: in palio 96 buoni **Decathlon e Ikea** tramite **instant win** e con l'estrazione finale **5 biciclette Olmo** e un **soggiorno per due persone in Alto Adige con volo in mongolfiera.**

GIOCA SU: www.vincialvolosassellese.it

SOGGETTO PROMOTORE: La Sassellese
CONCORSO VALIDO: dal 1/4/2019 al 31/3/2020
MONTEPREMI: € 9.579,72 i.i.
REGOLAMENTO SU: www.vincialvolosassellese.it

www.sassellese.it

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

e in più...

Lasagne roll

Le lasagne sono sinonimo di fantasia in cucina. Basta aggiungere o cambiare un ingrediente e ti sembrerà di portare in tavola un piatto nuovo. Questa volta voglio preparare delle lasagne roll, succulente e con un particolare formato di pasta...

Prepara il sugo facendo appassire 30 g di **cipolla** tritata in una casseruola con un filo d'**olio extravergine d'oliva**, versa 300 g di **passata di pomodoro**, regola di **sale** e cuoci a fuoco dolce per 20 minuti finché il sugo non si asciuga. Metti a scolare 70 g di **mozzarella** in un colino e intanto scalda 1 spicchio d'**aglio** e un filo d'**olio** in una casseruola. Aggiungi 250 g di **spinaci** puliti e falli cuocere per pochi minuti, regola di sale, raccoglili e, appena sono tiepidi, sminuzzali al coltello. Incorpora gli spinaci a 350 g di **ricotta**, regola di sale, profuma con **pepe** e **noce moscata** e mescola. Fai lessare 8 sfoglie di **lasagne ricce di semola** (circa 250 g), in acqua bollente salata per il tempo suggerito dalle istruzioni. Scolale al dente su un canovaccio pulito e lascia intiepidire prima di farcirle con il mix di ricotta e spinaci e chiudere arrotolando. In una pirofila versa un mestolo di sugo di pomodoro, disponi gli 8 involtini e copri con il sugo rimasto. Completa con la mozzarella sminuzzata e informa a 200° per 10 minuti più 3 di grill. Fai riposare per un minuto e profuma con pepe e **basilico**.

"Le lasagne ricce di semola assomigliano a reginette in formato XXL. Tipiche della cucina campana, sono ondulate e porose. Ancora oggi gli osservatori della tradizione le utilizzano anche per preparare le famose "lasagne di Carnevale" con ricotta, polpettine e uova".

Voglia di cambiare ingredienti?
Ricotta e spinaci non ti vanno giù? Nessun problema! Utilizza verdure di stagione a piacere e, per gli amanti del classico ragù, una generosa porzione prima di arrotolare la pasta.

organizza IL TUO tempo

3 ore prima — **Cuoci castagne e farcia**
Prepara le castagne per le tagliatelle: incidile, mettile sulla placca del forno e cuocile fino a quando si apriranno. Sgusciale, elimina la pellicina, sbriciolale e rosolale. Prepara il composto al gruyère per farcire l'arrosto.

2 ore prima — **Fai l'arrosto**
Farcisci la carne, forma il rotolo e cuocilo in forno. Aggiungi cipolle e mele e prosegui la cottura. Metti l'arrosto sotto il grill per formare la crosticina. Pulisci i funghi e cuocili con il prosciutto. Fai la pastella per le foglie di salvia.

30 min. prima — **Le ultime operazioni**
Fai riposare l'arrosto coperto con un foglio di alluminio e poi affettalo. Prepara la crema al pecorino per condire la pasta. Farcisci, impastella e friggi la salvia; servila bollente. Cuoci le tagliatelle, condiscile e servile.Taglia l'arrosto e servilo a fette con mele e cipolle.

Salvia fritta al pecorino toscano e acciughe

Dalle colline etrusche, un classico antipasto contadino
Di origine 'povera' come tante ricette toscane, la salvia fritta si accompagna a uno dei formaggi italiani più conosciuti,il pecorino toscano. Nella tradizione del Chianti - non a caso da qui viene il detto che "Fritto è buono tutto!" - le foglie fresche e morbide di salvia vengono impanate in pastella e dorate fino a diventare croccanti e golose.

PIÙ GHIOTTI con il cacio

Che sa essere protagonista di grandi ricette e ingrediente complice di piatti ricchi di gusto. Ecco come tre classici formaggi da tavola danno personalità e sapore extra a tre ricette perfette per una sera tra amici. Sono tutte da provare!

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Tagliatelle al pecorino romano, castagne e funghi

I frutti dell'autunno
Quando acquisti le castagne, verifica che siano sane e con la buccia lucida ben aderente al frutto. Conservale fresche in frigorifero al massimo per 1 settimana. Una volta lessate, spellate e chiuse negli appositi sacchetti, puoi tenerle in freezer anche per 6 mesi.

Arrosto al gruyère con mele e cipolle all'alloro

Il secondo della festa
Ecco un secondo di carne di maiale classico, perfetto per tutte le occasioni. L'abbinamento con le mele, tipico della cucina del Nord Italia, richiede frutti dalla polpa leggermente acidula (tipo renette o Pink Lady) ideali in abbinamento alla dolce cipolla. Per una variante sfiziosa, sostituisci lo speck alla pancetta e una spruzzata di Calvados al vino bianco.

Gira pagina e trovi le ricette complete

NUTRI
FREE

Salvia fritta al pecorino toscano

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

1 ciuffo di salvia - 8 filetti di acciuga sott'olio - 50 g di pecorino toscano fresco - 3 albumi - 100 g di farina - 1 bicchiere di birra chiara ghiacciata - olio extravergine d'oliva - olio di semi per friggere - sale
Per accompagnare: 1 filoncino di pane alle olive - fettine o spicchi di pecorino toscano di diversa stagionatura

1 Prepara la pastella: setaccia la farina in una ciotola, incorpora la birra con la frusta, unisci un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio. Sbatti fino a ottenere una pastella omogenea e falla riposare in frigo per 30 minuti. Scegli 24 foglie di salvia, sane e della stessa dimensione, sciacquale e asciugale accuratamente. Spezzetta i filetti di acciuga sgocciolati, trita il pecorino e mescolali. Sbatti leggermente 1 albume in una ciotola.
2 Disponi su un foglio di carta da forno 12 foglie ben distanziate. Distribuisci al centro di ciascuna un po' del composto preparato e spennella tutto iil bordo delle foglie con un po' di albume. Fai aderire le foglie di salvia rimaste a quelle farcite premendole lungo il bordo; fai asciugare l'albume. Scalda abbondante olio di semi in una padella profonda. Monta gli albumi rimasti e incorporali lentamente alla pastella mescolando dal basso verso l'alto. Intingi le foglie di farcite nella pastella, tuffale nell'olio ben caldo, poche per volta, e sgocciolale dopo pochi istanti.
3 Disponile man mano ad asciugare sulla carta da cucina, salale leggermente e servile bollenti con il pane alle olive e i diversi pecorini.

Pecorino toscano Dop

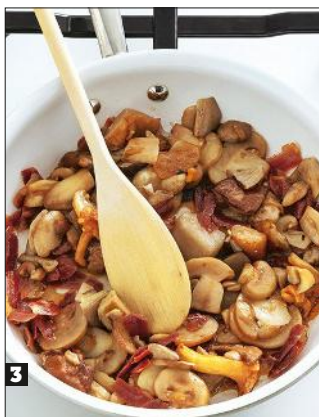
È prodotto con latte di pecora; esiste a breve, media e lunga stagionatura. La pasta tenera è bianca con occhiatura fine, gusto delicato e dolce; la stagionata è gialla, dal sapore deciso. Grattugiato impreziosisce piatti come la ribollita.

l'olio ideale per FRIGGERE

Quello di semi di arachidi è il più indicato: resiste molto bene alle alte temperature e non raggiunge rapidamente il "punto di fumo", la temperatura oltre la quale un grasso brucia. Inoltre, il sapore è leggero e non interferisce con il gusto.

1

2

3

LA PULIZIA dei funghi

Elimina la base terrosa, spazzolali delicatamente, poi passali con un telo umido per eliminare ogni traccia d'impurità. Asciugali bene tamponandoli con carta assorbente da cucina. Una volta puliti e asciugati, vanno cucinati subito. Poi tagliali, riducendoli a pezzetti.

Pecorino romano Dop

È un formaggio a base di latte di pecora con la Dop nel 1996. Per il disciplinare, può essere prodotto in Sardegna, nel Lazio e in provincia di Grosseto. Il pecorino da grattugia stagionato 8 mesi, ha sapore piccante: ottimo per i primi piatti come pasta cacio e pepe, carbonara, gricia.

Tagliatelle al pecorino romano

Per 4 persone

320 g di tagliatelle di pasta fresca all'uovo - 200 g di castagne - 150 g di funghi freschi (misti o porcini) - 60 g di prosciutto toscano in una fetta - 100 g di pecorino romano - 150 ml di panna fresca - 2 rametti di rosmarino - burro - sale - pepe

1 Versa la panna in una ciotola, unisci il pecorino grattugiato, mescola e lascia riposare per 30 minuti. Incidi le castagne con un coltellino affilato sul lato bombato, mettile sulla placca del forno e cuocile a 180° fino a quando si apriranno, poi sgusciale e privale della pellicina che le riveste. Pulisci i funghi (vedi box).

2 Taglia a pezzetti il prosciutto, fallo rosolare in padella con una piccola noce di burro, aggiungi i funghi e cuocili a fuoco vivace mescolando; condiscili con sale e pepe verso il termine della cottura. Cuoci le tagliatelle in acqua bollente salata o, se preferisci, in un brodo leggero di carne.

3 Intanto, sbriciola le castagne grossolanamente e rosolale con una noce di burro, sale, pepe e il rosmarino. Frulla il composto al pecorino con 1 cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta, condiscilo con poco pepe e versalo in una ciotola capiente. Aggiungi le tagliatelle, mescola bene e unisci i funghi al prosciutto. Guarnisci con la sbriciolata di castagne al rosmarino.

Arrosto al gruyère con mele

Preparazione 30 min.

Cottura 90 min.

Per 4 persone

1 kg di lonza di maiale in una sola fetta - 60 g di pancetta dolce - 2 tazze di mollica di pane - 1 bicchierino di latte - 1 scalogno - 1 rametto di timo - 2 foglie di alloro - 4 mele piccole non trattate - 4 cipolle piccole - 100 g di gruyère - 30 g di gherigli di noce tritati - vino bianco - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Bagna una tazza di mollica con il latte. Spella e trita lo scalogno, fallo rosolare in padella con un filo di olio e foglie di timo, poi lascialo raffreddare e mescolalo alla mollica strizzata. Insaporisci il tutto con sale, pepe e 50 g di gruyère grattugiato.
2 Stendi la carne sul piano, condiscila con sale e pepe, foderala con le fettine di pancetta, spalmala con il composto al formaggio e un po' di timo. Arrotola la carne su se stessa, legala ad arrosto (vedi box) e spennellala con poco burro. Metti il rotolo in una teglia, bagnalo con poco vino; versa sul fondo poco olio e cuocilo prima a 200° per 20 minuti e poi a 180° per 50 minuti, spesso bagnandolo con il fondo di cottura e unendo eventualmente un poco di acqua o brodo.
3 Spella le cipolle e lava le mele; dopo 30 minuti di cottura mettile intorno all'arrosto, aggiungi l'alloro, ciuffi di timo e prosegui. Impasta la mollica rimasta con poco burro, le noci e il gruyère rimasto a julienne. Slega l'arrosto, cospargilo con il composto e fallo dorare sotto il grill. Fai riposare la carne per 10 minuti, tagliala e servila a fette spesse accompagnandola con le mele e le cipolle.

Gruyère Aoc

Tipico formaggio svizzero, vanta la prestigiosa Aoc (Appellation d'Origine Contrôlée, cioè la nostra Dop). Prodotto con latte intero crudo da vacche nutrite solo con foraggio naturale (erba e fieno), è un ingrediente della famosa fondue.

LEGA BENE IL ROTOLO di carne

Prendi un pezzo di spago lungo e legalo attorno alla carne vicino a una delle due estremità. Fai scorrere lo spago intorno alla carne, facendolo passare da sotto e fai un altro giro fissandolo con un nodo. Prosegui fino alla fine dell'arrosto, chiudi con un nodo.

1

2

3

8 golosi involtini DI CARNE

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **F.R. MEZZADRI** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

“Se fai riposare questi involtini per 5 minuti, a tegame coperto, gli aromi di agrumi ed erbe si sprigioneranno meglio”.

Di tacchino in agrodolce

Per 4 persone

12 fettine piccole di fesa di tacchino - 4 pomodori semi secchi sott'olio - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di rosmarino - 1 mazzetto di maggiorana - 1/2 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 40 g di pasta di olive nere - 30 g di olive taggiasche - 30 g di granella di pistacchi - 30 g di pinoli - 1 cucchiaio di zucchero - farina - 1 cucchiaio di aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Batti leggermente le fettine con un batticarne e spennellale con la pasta di olive, diluita con un filo d'olio. Lava arancia e limone e ricava 2 strisce di scorza. Tritale con i pomodori e l'aglio spellato. Cospargi sulle fettine il trito, qualche foglia di maggiorana e una macinata di pepe. Arrotola e fissa gli involtini con alcuni stecchini o qualche giro di spago da cucina.
Infarina leggermente gli involtini e rosolali in un tegame, a fuoco medio, con 2 cucchiai d'olio, girandoli su tutti i lati. Cospargili con lo zucchero, sale e pepe, aggiungi l'aceto e fai evaporare. Unisci il succo di limone e arancia, qualche ciuffetto di rosmarino e prosegui la cottura per 15 minuti, rigirando spesso gli involtini.
Preleva la scorza rimasta degli agrumi a striscioline, con un rigalimoni. Cospargi gli involtini con la granella di pistacchi, i pinoli, le scorzette, le olive e prosegui la cottura per 5 minuti. Elimina gli stecchini o lo spago e servi.

Di cavallo alle mele e pancetta

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

400 g di fettine di polpa di cavallo - 80 g di pancetta a fettine - 30 g di uvetta - 30 g di pinoli - 2 mele - 1 mazzetto di salvia - vino bianco dolce - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai ammorbidire l'uvetta per 10 minuti in acqua tiepida. Batti le fettine con un batticarne e dividile a metà. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza condimento, poi uniscili all'uvetta, scolata e strizzata, e trita il composto con una foglia di salvia.
Distribuisci sulle fettine di carne metà della pancetta, poi cospargi con il trito preparato, arrotola gli involtini e avvolgili con la pancetta rimasta e 1 foglia di salvia ciascuno. Lega gli involtini con qualche giro di spago da cucina.
Lava le mele, privale del torsolo e, senza sbucciarle, tagliale a pezzetti. Scalda in una padella una noce di burro, un filo d'olio e fai dorare gli involtini per 5 minuti a fuoco medio, girandoli su tutti i lati. Unisci le mele e 3-4 foglie di salvia, mescola e sfuma con una spruzzata di vino. Quando è evaporato, regola di sale, aggiungi una macinata di pepe e prosegui la cottura per 5 minuti a fuoco vivace. Togli dal fuoco e servi gli involtini con le mele, ben caldi.

Di pollo, scarola e pere

Per 4 persone
12 fettine piccole di petto di pollo - 1/2 cespo di scarola - 1 cipollotto - 200 g di robiola - 20 g di uvetta - 40 g di pinoli - 2 pere - vino bianco dolce - brodo vegetale - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai ammorbidire l'uvetta per 10 minuti in una ciotolina di acqua tiepida. Lava e monda la scarola. Pulisci il cipollotto, tritalo e rosolalo in un tegame con un filo d'olio, aggiungi le foglie esterne della scarola, spezzettate, 20 g di pinoli, l'uvetta strizzata, sale, pepe e cuoci a fuoco vivo per pochi minuti, mescolando, fino a ottenere un composto asciutto. Togli dal fuoco e fai raffreddare. Tosta i pinoli rimasti in un padellino antiaderente. **Batti leggermente le fettine** con un batticarne, cospargile con poco pangrattato, sale e pepe, spalmale con la robiola e il composto di scarola, arrotolale e fissale con qualche giro di spago da cucina. **Sbuccia le pere,** privale del torsolo e affettale. Scalda un filo d'olio in un tegame e rosola gli involtini e le pere a fuoco vivo, dorandoli in modo uniforme. Bagna con una spruzzata di vino, fai evaporare e prosegui la cottura a fuoco dolce per 15 minuti. Unisci un mestolino di brodo e la scarola rimasta spezzettata, regola di sale, pepe e prosegui la cottura per 5 minuti a fuoco medio. Aggiungi i pinoli tostati, togli dal fuoco e servi.

"Se vuoi dare un tocco in più agli involtini, aggiungi qualche fettina di zenzero che si sposa molto bene con la dolcezza dell'uva".

Di manzo all'uva

Per 4 persone
12 fettine piccole di polpa di manzo - 200 g di salsiccia a nastro - 2 porri - 12 foglie grandi di bietole da costa - 1 grappolino di uva bianca - 30 g di mandorle spellate - vino bianco - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i porri, lavali, affettali sottilmente e falli appassire in una padella con un filo d'olio e uno d'acqua, a fuoco dolce, per 10 minuti, mescolando spesso. Spella la salsiccia, sbriciolala, uniscila ai porri e falla rosolare a fuoco vivace, sempre mescolando, fino a quando si sarà ben sgranata e dorata. Togli dal fuoco, regola di sale e pepe e fai raffreddare. **Batti le fettine** con un batticarne. Farciscile con il composto di salsiccia e arrotolale. Lava le bietole, elimina le costole centrali dure e avvolgi le foglie intorno agli involtini, poi lega il tutto con qualche giro di spago da cucina. **Scalda in un tegame** un filo d'olio, aggiungi gli involtini, falli insaporire per un paio di minuti, poi bagnali con 1/2 bicchiere di vino e un mestolo di brodo. Cuoci a fuoco medio per 15 minuti circa, girando di tanto in tanto. Aggiungi gli acini d'uva lavati, le mandorle spezzettate e prosegui la cottura per 5 minuti, facendo addensare leggermente il fondo. Regola di sale, spegni, elimina lo spago e servi gli involtini con il sughetto all'uva.

"Non cuocere la scarola nel sughetto troppo a lungo, altrimenti diventa scura e perde la gradevole croccantezza".

consigli utili

perché BATTERE LA CARNE?

Quest'operazione serve ad assottigliare le fettine: così, riesci ad avvolgere meglio il ripieno e, nonostante lo spessore finale degli involtini, il calore raggiunge il cuore e la cottura risulta uniforme.

100 GRAMMI

È la quantità media di carne a persona per gli involtini, che prevedono sempre un ripieno: un po' di più se la farcia è a base di pane, verdure o cereali, un po' di meno se ci sono formaggio, salsiccia o altre carni.

DA TRADIZIONE AD ECCELLENZA

Buone notizie per chi ama i Salamini Italiani alla Cacciatora. Questo salame, noto come Salame Cacciatore Italiano, negli anni ha ridotto notevolmente il contenuto di sale, grassi e colesterolo, mantenendo la presenza di preziosi acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti "grassi buoni"), di vitamine del gruppo B e di sali minerali come il potassio. Tutto monitorato dal **Consorzio Cacciatore Italiano**. Ricchi di proteine, questi salamini costituiscono ancora un alimento che dona energia di qualità in modo pratico e gustoso. Inoltre, sono una risorsa d'eccellenza anche in cucina. Due abbinamenti sorprendenti? Sulla vellutata di zucca o nel riso basmati con i broccoli. Scopri tutte le info e le ricette su **salamecacciatore.it**

Cerca i due marchi!

- **DOP: Denominazione di Origine Protetta, un riconoscimento della comunità europea.**
- **Prodotti solo con i migliori suini nati e allevati in Italia e con i tagli più nobili della carne.**
- **Un Disciplinare di produzione che regolamenta il processo produttivo.**

Il Consorzio Cacciatore Italiano sostiene "Enjoy the authentic joy", programma di informazione e promozione co-finanziato dall'Unione europea. La sua attività di comunicazione in Italia e in Belgio ha l'obiettivo di valorizzare alcune specialità DOP e IGP: i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP, la Mortadella Bologna IGP, lo Zampone Modena IGP, il Cotechino Modena IGP. Scopri di più su **www.enjoytheauthenticjoy.eu**

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.

"Sgocciola molto bene gli spinaci dal fondo di cottura, versali in un colino e strizzali con il dorso di un cucchiaio".

Di vitellone all'aglio

Per 4 persone
12 fettine piccole di polpa di vitellone - 250 g di spinaci - 2 spicchi d'aglio - 250 g di pasta fresca di salame - 2 mele - 2 uova - 200 g di pangrattato - 2 dl di latte - olio di semi di arachidi - olio extravergine d'oliva - sale - sale aromatico alle erbe - pepe

Spella l'aglio e sbollentalo 2 volte in acqua bollente. Scolalo e cuocilo in un pentolino con il latte, coperto, finché il liquido sarà quasi del tutto evaporato. Scolalo e schiaccialo con una forchetta. Lava gli spinaci e falli appassire in un tegame con l'acqua residua dal lavaggio e un filo di olio d'oliva, a fuoco medio, finché il fondo è evaporato. Strizzali bene, poi tritali e mescolali all'aglio con sale e pepe.
Batti le fettine con un batticarne e spalmale con la pasta di salame e gli spinaci. Arrotolale, fissale con alcuni stecchini, passale nelle uova sbattute, nel pangrattato e friggi gli involtini in un tegame con un dito di olio d'oliva caldo, dorandoli su tutti i lati. Prosegui la cottura a fuoco medio per 15 minuti, girandoli spesso.
Lava le mele, privale del torsolo con l'apposito attrezzo e affettale fini. Friggile abbondante in olio di semi, poche per volta. Scolale su carta da cucina, cospargile con il sale aromatico e servile con gli involtini, privati degli stecchini.

VARIANTE alla milanese

Questi involtini impanati e fritti ricordano la tecnica della classica cotoletta e si prestano, perciò, a una variante con ingredienti tipici della cucina milanese: sostituisci la pasta di salame con la stessa quantità di verzini, le corte salsicce usate nella cassoeula, spellati e sgranati; al posto degli spinaci, usa foglie tenere di verza sbollentate, strizzate e tritate; friggi gli involtini nel burro chiarificato e accompagnali con chips di patate, affettate sottili (senza sbucciarle) e dorate in olio di semi.

Di tacchino e carciofi

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 25 minuti

8 fettine di fesa di tacchino (circa 400 g) - 2 carciofi - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di maggiorana - 20 g di pancarré senza crosta - 40 g di grana padano grattugiato - 8 fettine di bacon - 2 cucchiai di pinoli - 1/2 dl di vino bianco - 1/2 dl di brodo vegetale - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Priva i carciofi di gambi, punte, foglie esterne e fieno centrale. Affettali e tuffali in una bacinella d'acqua con il succo del limone. Rosola l'aglio, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Unisci i carciofi scolati, rosolali per 5 minuti, bagna con il brodo e cuocili finché risultano teneri e il fondo asciutto.
Trita i carciofi grossolanamente e mescolali con metà della maggiorana e dei pinoli, il pancarré sbriciolato, il grana, pepe e sale se occorre. Batti le fettine con un batticarne, coprile con il composto, arrotolale, avvolgile con il bacon e fissa con alcuni stecchini.
Disponi gli involtini in una teglia foderata con carta forno. Unisci il vino, olio, sale, pepe e inforna a 200° per 10 minuti. Cospargi con la maggiorana e i pinoli rimasti e inforna per altri 8 minuti: accendi il grill negli ultimi 2 minuti per rendere il bacon croccante. Elimina gli stecchini e servi.

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

"Puoi usare funghi champignon: per rinforzarne il sapore, aggiungi 4-5 porcini secchi, ammollati in acqua calda e tritati".

Di vitello ai funghi

Per 4 persone
12 fettine piccole di fesa di vitello - 24 fettine di pancetta - 100 g di fontina valdostana - 500 g di funghi misti - 1 scalogno - 1 ciuffo di timo - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo di carne - pangrattato - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i funghi, privali della base terrosa, spazzolali delicatamente e passali con un telo umido. Tagliane metà a pezzetti e rosolali a fuoco vivo in una padella con un filo d'olio e una spolverizzata di timo, per pochi minuti, finché l'acqua emessa è evaporata. Condiscili con sale e pepe e fai raffreddare.
Batti le fettine di carne con un batticarne, condiscile con sale e pepe, cospargile con poco pangrattato, distribuisci i funghi a pezzetti rosolati e la fontina a filetti. Arrotola, avvolgi gli involtini con la pancetta e fissali con alcuni stecchini o spago cucina.
Scalda il burro in un tegame con un cucchiaio d'olio e rosola gli involtini a fuoco medio alto, per dorarli bene. Bagnali con il vino e fai evaporare a fuoco vivace. Unisci lo scalogno, spellato e tagliato a spicchi, i funghi rimasti e prosegui la cottura a fuoco medio per 15-20 minuti, unendo man mano un filo di brodo caldo e qualche rametto di timo. Durante la cottura gira di tanto in tanto gli involtini e mescola i funghi al fondo di cottura. Regola di sale e pepe, unisci una spolverizzata di timo fresco, elimina gli stecchini o lo spago e servi gli involtini e i funghi ben caldi.

Di maiale, speck e ricotta

Per 4 persone
12 fettine sottili di lonza di maiale - 18 fettine di speck - 120 g di ricotta affumicata - 80 g di nocciole spellate - 1 mazzetto di rosmarino - 1 foglia di alloro - 2 cucchiai di senape all'antica - 2 dl di birra - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Scalda una padella antiaderente a fuoco medio con poche gocce d'olio e fai tostare le nocciole con qualche ciuffetto di rosmarino, smuovendole continuamente con una paletta, fino a quando saranno ben dorate. Sgocciolale su carta assorbente da cucina, scartando il rosmarino, tritane la metà e spezzetta molto grossolanamente quelle rimaste.
Condisci le fettine di lonza con sale e pepe. Copri ognuna con 1/2 fettina di speck. Spalmale con la ricotta affumicata e con il trito di nocciole al rosmarino. Arrotolale, avvolgile con le fettine di speck rimaste e legale con qualche giro di spago.
Rosola gli involtini in un tegame con 4 cucchiai d'olio e l'alloro, girandoli fino a quando saranno dorati su tutti i lati. Spennellali con la senape, bagnali con la birra e cuocili a fuoco medio, voltandoli di tanto in tanto, per 20 minuti. Aggiungi nel tegame qualche ciuffetto fresco di rosmarino e le nocciole rimaste, mescolali al fondo di cottura, completa con una macinata di pepe e servi.

"Unisci il rosmarino agli involtini solo a fine cottura: messo all'inizio, gli aghi rischiano di bruciare e diventare secchi e amari".

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

stecchini OK

Mettine uno per lato, per evitare che il ripieno esca dai bordi, e sfilali prima di servire. Quelli di Samurai sono in legno di betulla con testina Kokeshi ispirata ai manici delle antiche spade jap (cofanetto di latta da 250 pezzi, € 4,99).

farcia sigillata

Disponila verso la base, da un lato corto, lasciando libero qualche mm ai bordi. Inizia ad arrotolare, poi ripiega verso l'interno i lembi laterali e termina di avvolgere la carne.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Refosco
dal Peduncolo Rosso Poggiobello

E' un vino della **Doc Friuli Colli Orientali** prodotto dall'azienda Poggiobello che, come suggerisce il nome, gode di un'incantevole vista sui 90 ettari di vigneti terrazzati di proprietà. Qui cresce l'uva più caratteristica della zona, che maturando tinge di rosso il suo peduncolo. Viene vinificata nella cantina, interamente interrata per mantenere la temperatura costante a 17°, sposando, così, **antichi saperi e moderne tecnologie**. Dopo la macerazione questo vino d'uve 100% Refosco passa in vasche d'acciaio, poi in botti per essere affinato ancora in bottiglia per almeno 4 mesi. Un gran prodotto, nato per accompagnare i piatti tipici della tradizione (maiale, cinghiale, formaggio fuso), che si sposa bene con tutte le carni rosse, i salumi e i primi saporiti (€ 12).

ZONA DI PRODUZIONE

Tra gli 80 e i 250 metri, sul terreno collinare stratificato e friabile che conferisce ai vini la caratteristica nota minerale, crescono le uve autoctone Refosco, rinfrescate da dolci brezze che dalle Alpi Giulie scendono verso l'Adriatico.

PRENDI NOTA
GLI AROMI

Rosso rubino con sfumature violacee, è un vino importante dal bouquet intenso a base di frutta a bacca rossa, specialmente ciliegia e un leggero retrogusto balsamico. Ha una gradazione alcolica di 13,5° e un corpo rustico addolcito con l'affinamento.

PASTA SALSICCIA e cipolle

Spella 2 **cipolle**, affettale e falle appassire in una grande padella con un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**. Poi, toglile dal recipiente e tienile in caldo. Rosola nello stesso tegame 150 g di **salsiccia** sbriciolata, unisci di nuovo le cipolle e bagna con 1 mestolino d'acqua calda in cui avrai sciolto 1 bustina di **zafferano**. Lava, sbuccia e taglia 1 **patata** a dadini, poi tuffali in una grande pentola piena di acqua bollente salata. Quando riprende il bollore, unisci 320 g di **pasta corta**. Scolala al dente con i dadini e versali nella padella con il sugo. Fai saltare per qualche minuto e profuma con foglioline di **timo**.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

1

2

torte zebra

A strisce o a macchie animalier, le torte marmorizzate si vestono di nuovo. Con piccoli trucchi e un po' di cura il successo è assicurato!

A CURA DI **ANNA PACCHI** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

1 Pan brioche leopardato al tè matcha

25 g di fecola di mais - 2,5 dl di latte + 4 cucchiai - 375 g di farina - 80 g di burro - 80 g di zucchero -10 g di lievito madre in bustina - 10 g di tè matcha in polvere

Porta a ebollizione 2,5 dl di latte con la fecola mescolando, fino a quando il composto si sarà addensato. Togli dal fuoco, unisci il burro, mescola, trasferisci il composto in una ciotola capiente, fallo raffreddare e mettilo in frigo per 1 ora. Incorpora poi la farina setacciata con il lievito, lo zucchero e lavora l'impasto finché sarà compatto. Taglialo in due parti e tienine da parte una che sarà la pasta bianca. Dividi l'altra in due e incorpora rispettivamente 7 g e 3 g di tè che avrai diluito in un cucchiaio di latte ciascuno. Dovrai ottenere un impasto verde chiaro e uno più scuro.
Avvolgi i 3 impasti in 3 fogli di carta da forno e falli riposare per 12 ore. Dividi ogni impasto in 7 pezzi. Forma un cilindro sottile di 14 cm con un pezzo di pasta verde chiaro e stendilo con il matterello. Formane uno di 15 cm con la pasta verde più scura e stendilo. Copri la pasta più scura con la pasta verde chiaro e arrotolale su se stesse. Prendi un pezzo di pasta bianca, forma un cilindro di 16 cm, stendilo e avvolgilo intorno al rotolo di 2 colori. Forma i vari cilindri e allungali fino a quando saranno circa il doppio della lunghezza di uno stampo da plum cake.
Taglia ogni rotolo a metà e disponili tutti nello stampo rivestito di carta da forno. Lascia riposare l'impasto per 2 ore, fino a quando avrà raddoppiato il volume. Spennella la superficie con il latte rimasto e cuoci in forno caldo a 160° per 40 minuti circa, lasciando sul fondo un recipiente pieno di acqua, per mantenere l'umidità all'interno. Sforma il pan brioche, fallo raffreddare e servilo a piacere con zucchero a velo.

2 Rotolo biscuit tigrato al cacao

4 uova - 120 g di zucchero - 120 g di farina - 2 cucchiai di cacao dolce - 2 cucchiai di cacao amaro - 1 vasetto di confettura rossa

Monta gli albumi a neve. Monta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, incorpora gli albumi senza smontarli e unisci a poco a poco la farina setacciata. Dividi l'impasto a metà e distribuisci il rimanente in 3 ciotole. Incorpora ai 3 impasti rispettivamente un po' di cacao dolce, un po' di amaro e al terzo un po' di entrambi.
Distribuisci il primo impasto sulla placca foderata di carta da forno a "strisce tigrate", poi distribuisci anche il secondo sempre a strisce ben separate dalle prime e inforna per 1 minuto a 180°. Fai le strisce anche con il terzo impasto e cuoci per 1 minuto. Versa sopra l'impasto chiaro, livellalo con una spatola e prosegui la cottura per 8 minuti circa. Rovescia il biscuit su un telo umido, togli la carta, arrotolalo nel telo e fallo raffreddare. Stendilo, spalmalo con la confettura e arrotolalo di nuovo.

3 Cheesecake red velvet zebrato

250 g di wafer alla vaniglia - 125 g di burro - 6 g di fogli di gelatina - 250 g di formaggio spalmabile - 2 dl di panna fresca - 125 g di yogurt - 1,25 dl di latte - 80 g di zucchero - colorante rosso in gel

Frulla i wafer con il burro, distribuiscili in uno stampo a cerniera da 20 cm circa rivestito di carta da forno, compattali sul fondo e sul bordo e trasferisci in freezer per 10 minuti. Fai ammorbidire la gelatina per 10 minuti in acqua, scolala, scioglila a bagnomaria e falla intiepidire.
Frulla il formaggio con la panna, lo yogurt, il latte e lo zucchero, unisci la gelatina e mescola. Dividi il composto in 2 parti e colorane una di rosso. Versa al centro della base di wafer un mestolo di composto bianco e poi, al centro di questo che si sarà allargato, uno di composto rosso. Prosegui fino a terminare i 2 composti e poi metti la torta in frigo per 6 ore.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

guanciale

È realizzato lungo tutto lo Stivale, isole comprese (in molti casi è anche riconosciuto "prodotto tradizionale"), ma le sue origini secolari portano indubbiamente nella **campagna di Amatrice**. Non a caso, è il protagonista delle pastasciutte tipiche laziali: l'amatriciana in primis, ma anche la carbonara e la gricia (versione arricchita della cacio e pepe). È ricavato da guancia, gola e parte del collo del maiale: un taglio piccolo, che arriva a pesare 1-2 chili al massimo. La lavorazione prevede il riposo sotto sale per circa una settimana, la speziatura e quindi la **stagionatura da 2 a 3 mesi**; a volte viene anche leggermente affumicato (ad Amatrice e in Abruzzo). Si presenta con un lato ricoperto dalla cotenna brunastra e **poche venature rosse di muscolo**. Il grasso di cui è per la maggior parte composto viene definito pregiato perché particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi, a cui si aggiungono dosi eccellenti di vitamine B1, B2, B3 o PP. Il suo gusto intenso e caratteristico lo rende perfetto per arricchire sughi, risotti, vellutate, zuppe di legumi, pizze e padellate di verdura, oltre che per bardare carni, pesci, patate, tomini. È irresistibile sui crostini caldi con una grattata di tartufo nero.

Artigianale o industriale

Può essere preparato a mano o con processi meccanizzati mantenendo buoni livelli di qualità in entrambi i casi. La vera differenza è fatta dal tipo di maiali e di allevamento.

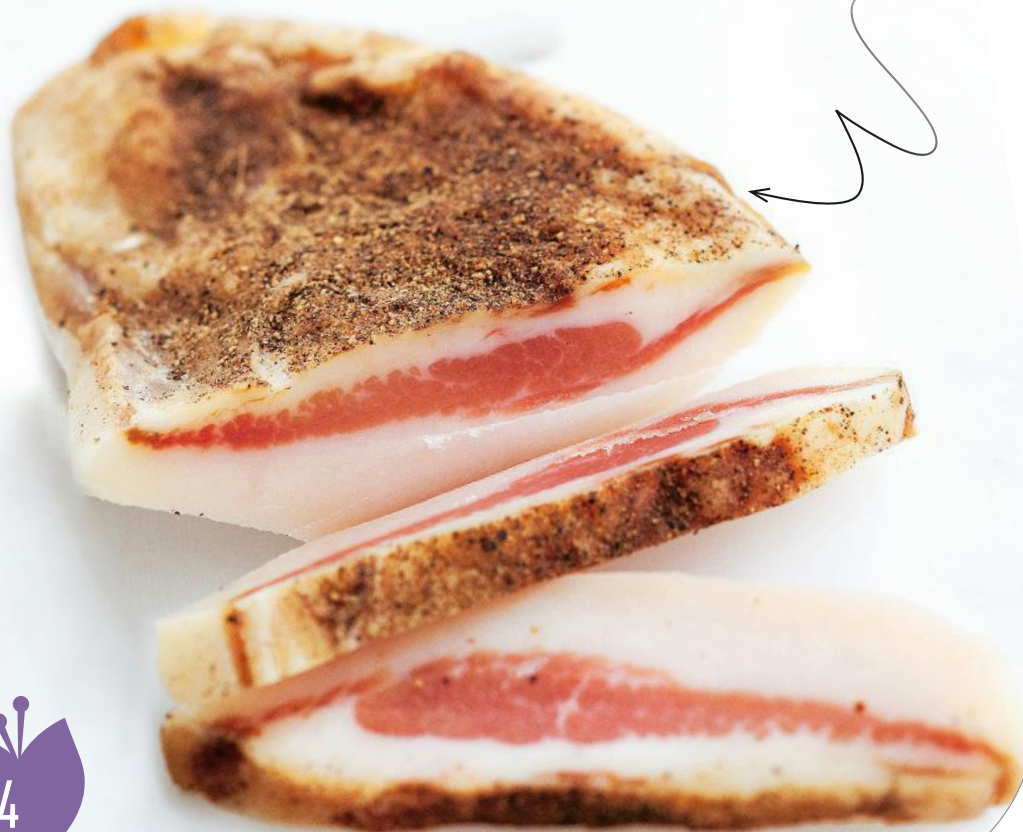
OCCHIO AI CONDIMENTI

In cottura, buona parte del grasso si scioglie, quindi, per non ottenere una pietanza troppo unta, soffriggi prima il guanciale a secco e poi aggiungi olio solo se necessario. Tagliato a fettine rilascia più grasso e diventa un vero e proprio condimento, mentre ridotto a cubetti ha più la funzione di insaporitore.

655 CALORIE PER ETTO

È un alimento molto calorico da consumare con moderazione come goloso arricchimento.

ACQUISTARLO E conservarlo

Sceglilo preferibilmente in piccoli pezzi sottovuoto: i grassi tendono a irrancidire in fretta. Controlla che abbia la cotenna e che sia di colore bianco perlaceo, assolutamente non giallo, segno di deterioramento. Conservalo in frigo avvolto in carta oleata. Se ti accorgi che ha sviluppato un odore acre, elimina la parte superficiale fino ad arrivare a quella bianca e profumata.

Spaghetti alla carbonara di funghi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di spaghetti - 120 g di guanciale - 80 g di pecorino romano grattugiato - 4 uova - 25 g di funghi porcini secchi - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti a bagno i funghi in acqua tiepida per 10 minuti. Sgocciolali, strizzali e spezzettali con un coltello. Filtra l'acqua di ammollo e tienila da parte. Rosola l'aglio schiacciato e spellato con 2 cucchiai di olio in una padella. Aggiungi i funghi e cuocili per 10 minuti unendo, di tanto in tanto, un po' della loro acqua. Sala ed elimina l'aglio.

Riduci il guanciale a bastoncini, rosolalo a secco in un padellino finché sarà croccante; tienilo in caldo. Riunisci in una grande ciotola le uova, il pecorino grattugiato, e un'abbondante macinata di pepe e mescola fino a ottenere una crema.

Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolali al dente tenendo da parte 2-3 cucchiai di acqua di cottura. Versali nella ciotola con la crema di uova, unisci l'acqua di cottura e mescola velocemente. Aggiungi i funghi con il loro fondo di cottura e il guanciale e mescola ancora. Servi subito.

Rana pescatrice porchettata

Per 4-6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 35 minuti

1 coda di rana pescatrice di 1,2-1,4 kg già spellata - 150 g di guanciale a fettine - 2 rametti di rosmarino - 1 rametto di salvia - 3 spicchi d'aglio - 1 pezzetto di peperoncino - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Lava la rana pescatrice e asciugala. Spella gli spicchi d'aglio e tritane mezzo con gli aghi di 1 rametto di rosmarino, 4 foglie di salvia e il peperoncino privato dei semi. Spolverizza il trito sul pesce e sala leggermente. Rivesti il pesce con le fettine di guanciale accavallandole leggermente, poi legalo con qualche giro di spago da cucina. **Metti la pescatrice** in una pirofila oliata, unisci l'aglio, la salvia e il rosmarino rimasti e inforna a 200° per 8-10 minuti. **Irrora con il vino**, abbassa la temperatura del forno a 160° e prosegui la cottura per altri 25 minuti, bagnando di tanto in tanto il pesce con il fondo di cottura. Spegni il forno e lasciala in caldo per 5 minuti. Puoi servirla con un contorno di carciofi trifolati o lenticchie in umido.

DI **MONICA PILOTTO**

bollitore

1

Tanti pregi, zero difetti

Scaldare 1 litro d'acqua con il bollitore ha un costo e un impatto ambientale inferiore rispetto a gas e microonde, in più si risparmia tempo: in meno di 3 minuti hai l'acqua alla temperatura desiderata, da 15° a 100°. La maggior parte dei bollitori ha la funzione di mantenimento della temperatura e di spegnimento automatico.

2

Acquisto e manutenzione

Considera la capacità del bollitore in base alle tue esigenze. Se hai una famiglia numerosa, punta a quelli da 1,7 litri con i quali puoi preparare tante tazze di tè. Decisivi sono anche il design e i materiali - l'acciaio inox è il più resistente -, il filtro anticalcare estraibile e lavabile e il manico ergonomico. Il calcare va tolto regolarmente almeno ogni 2 mesi. Segui le istruzioni del produttore, oppure usa l'aceto o un cucchiaino di acido citrico sciolto in un bicchiere di acqua.

3

Controllo preciso della temperatura

Per preparare una buona tazza di tè bastano 2-3 grammi di foglioline; la temperatura dell'acqua deve essere di circa 75° per le varietà più delicate e di 80-95° per quelle nere. Con il bollitore elettrico puoi impostare la temperatura giusta anche per tisane, infusi, caffè solubili e persino le pappe per neonati.

Forma & Sostanza

Il designer Michele De Lucchi rimodella la forma del bollitore: Plissé è in resina termoplastica plasmata da piccole pieghe. Proposto in quattro colori, ha un dispositivo di sicurezza che interrompe l'alimentazione elettrica quando l'acqua è insufficiente; il fondo è isolato termicamente, così da poter essere appoggiato su qualsiasi piano; ha indicatore interno di livello dell'acqua, filtro anticalcare e spegnimento automatico (**Alessi**, cl 100, cm 21x16x20h, 2200-2400 Watt, € 75).

Cocktail tiepidi per i primi freddi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

Per il tè nero fumé: 4 bustine di tè nero affumicato Lapsang Souchong - 200 ml di succo di limone - 200 g di zucchero - 4 stecche di cannella - 4 bacche di anice stellato - 100 ml di whisky
Per Hot Toddie Scozzese: 4 cucchiai di miele - 12 chiodi di garofano - 4 stecche di cannella - 1 limone - 160 ml di Brandy o succo di mela

Prepara il tè nero: in un pentolino fai bollire il succo di limone con lo zucchero e 120 ml di acqua fino a ottenere uno sciroppo.
Versa nel bollitore 600-700 ml di acqua, porta l'acqua a 95°, distribuiscila nelle quattro tazze da tè, o bicchieri, e immergi in ognuna 1 bustina di Lapsang Souchong.
Aggiungi 1 stecca di cannella e 1 bacca di anice stellato in ogni tazza. Dopo 3 minuti togli la bustina di tè e versa lo sciroppo di limone e il whisky, in parti uguali nelle tazze.

Prepara l'Hot Toddie: versa nel bollitore 600-700 ml di acqua; quando raggiunge la temperatura di 95°, versala in parti uguali in 4 tazze o bicchieri, unisci 1 cucchiaio di miele, 3 chiodo di garofano e 1 stecca di cannella.
Lascia intiepidire e poi aggiungi il succo di 1 quarto di limone e 40 ml di Brandy in ogni tazza. Per i bambini, sostituisci acqua e Brandy con succo di mela.

LA SCOPERTA dell'acqua calda

PRATICO E ROBUSTO

In acciaio inox, VK Cool Touch ha capacità di 1 litro, doppia parete isolante e un pratico coperchio del diametro di cm 12,5. Inoltre puoi regolare la temperatura da 40° a 100° con incrementi di 5°. Sul manico trovi il display con il quale impostare la temperatura desiderata (**Caso Design-Punto.De**, cm 13,5x19,8x24,3h, 1500-1800 Watt, € 99).

ROSSO PASSIONE

Sfila sul piano cucina il bollitore in acciaio inox da 1,7 litri con display digitale per il controllo della temperatura incorporato sul manico; dotato di indicatore del livello dell'acqua, ha filtro anticalcare estraibile, base d'appoggio cordless girevole a 360° e vano avvolgicavo (**Electrolux**, cm 19x23x26h, 2400 Watt, € 79,90).

SEMPLICE E AFFIDABILE

In metallo spazzolato, SJM110 da 1,6 litri si accende con l'interruttore sul retro della caraffa. Si spegne quando l'acqua arriva a bollitura ed è dotato di sistema Ecofill per scaldare solo 1 tazza, risparmiando tempo ed energia, e filtro anticalcare removibile (**Kenwood**, cm 16x22x24h, 2200 Watt, € 70).

DESIGN ANNI '50

Linee eleganti ed essenziali per il bollitore Emma da portare in tavola per il brunch o per il tè del pomeriggio. La caraffa in acciaio blu metallizzato ha impugnatura in faggio e filtro anticalcare removibile; si spegne quando l'acqua bolle ed è cordless (**Stelton** distr. da Schoenhuber, cm 16x20x26h, 1850-2200 Watt, € 174,50).

COMANDI BEN IN VISTA

Il bollitore President in acciaio, da 1,7 litri, ha intervalli di temperatura da 40° a 100°, indicati per tè diversi, infusi, caffè e mantiene la temperatura per 30 minuti; inoltre sterilizza l'acqua per la pappa dei neonati. I bottoni di comando sono ben in vista sulla base (**Tescoma**, cm 19,5x21x25h, 2000-2400 Watt, € 179).

Ritorno alla natura

Ogni occasione è buona per far del bene all'ambiente...anche aprire una confezione di insalata! Infatti, le **nuove confezioni** di insalate biologiche e di origine italiana Scelta Verde Bio,Logico Despar sono **100% compostabili**. Così, dopo che avrai gustato il lattughino, la misticanza, il radicchio rosso, la rucola e la valerianella Scelta Verde Bio,Logico Despar, potrai gettarne la **confezione nell'umido** per un minimo impatto sull'ambiente.

www.desparitalia.it

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Toast di fichi e noci al Bettelmatt

Giada all'inizio era la mia vicina di ringhiera, poi siamo diventate grandi amiche. Milano ci ha fatto incontrare ma a legarci è stata un'altitudine elettiva, che per lei coincide con le montagne della sua infanzia. Ho iniziato ad andare nella sua Val d'Ossola sempre più spesso, finché non ho iniziato a sentirmi a casa. E quindi a cucinare!

Sciogli 4 g di **lievito di birra** secco in 200 ml di **acqua tiepida** e aggiungi un cucchiaino di **malto.** Mescola 350 g di **farina di segale integrale** e 150 g di **manitoba**, aggiungi il composto di lievito e mescola con un cucchiaio di legno. Sciogli 10 g di **sale** in 200 ml di acqua tiepida, uniscili all'impasto continuando a mescolare fino a ottenere un composto compatto. Coprilo e lascialo riposare per 1 ora. Trasferiscilo sulla spianatoia infarinata e stendilo a mano in un ampio rettangolo. Cospargi la pasta con 80 g di **gherigli di noci** tritati e 170 g di **fichi secchi** tagliati a pezzettoni quindi piega i lembi come a formare un pacchetto, ripeti le pieghe fino a far assorbire tutta la frutta secca e forma un bigolo. Trasferiscilo in uno stampo da pane in cassetta foderato di carta forno, copri e lascia lievitare per circa 3 ore. Cuoci a 220° per 35 minuti, lascia intiepidire e poi ricava 8 fette spesse circa 8 mm. Grattugia con una grattugia a fori larghi 180 g di **Bettelmatt.** Imburra tutte le fette di pane da un solo lato e farciscile con il formaggio facendo in modo di tenere il lato imburrato all'esterno. Cuoci i toast, schiacciandoli leggermente 2 minuti per lato in una padella antiaderente con coperchio e gustali ben caldi e filanti!

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"Di questi tempi le forme giovani del Bettelmatt hanno la consistenza perfetta; se tu dovessi usare un tipo stagionato, "taglialo" con toma fresca d'alpeggio. Solo 7 alpeggi producono il Bettelmatt della Val d'Ossola, un formaggio molto speciale perché prodotto a crudo con il latte di mucche che d'estate sono libere di pascolare sui prati di montagna e nutrirsi di fiori ed erbe profumate come la mutellina, tipica di queste valli".

e in più...

Colazione all'antica
Questo pane di segale in cassetta, dalla consistenza morbida e compatta, se ben sigillato, si conserva per molti giorni ed è perfetto a colazione. Per farlo mi sono ispirata al pane nero di Coimo, un antico pane di montagna arricchito con uvetta, fichi e noci.

AUTUNNO a colori

Arancione, viola, giallo, verde intenso... Sono gli ortaggi e i frutti di stagione, che accendono la tavola con le loro mille sfumature. E soprattutto stuzzicano l'appetito con interpretazioni davvero gustose

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Patate dolci al ragù di funghi con chips

Per 4 persone

4 grosse patate americane a polpa arancione - 1 patata dolce lunga e stretta - 1 patata viola - 300 g di funghi misti surgelati - 1 spicchio di aglio - 3 rametti di timo - 4 foglie di salvia - 1 bicchierino di vino rosso - olio extravergine d'oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Lava bene tutte le patate e taglia a metà nella senso della lunghezza le 4 a polpa arancione (senza sbucciarle). Spennellale con l'extravergine, salale poco e cuocile in forno a 200° per 30 minuti.
Intanto, spella l'aglio, tritalo con 2 rametti di timo e la salvia e soffriggi il mix in 4 cucchiai di olio. Unisci i funghi ancora surgelati e rosolali bene. Salali, pepali, sfumali con il vino, aggiungi 1/2 bicchiere di acqua calda e prosegui la cottura per 30 minuti. Regola di sale e profuma con il timo rimasto.
Riduci a fettine le patate rimaste (senza sbucciarle) e friggile in abbondante olio di arachidi bollente finché saranno croccanti. Con l'aiuto di un cucchiaio, scava le patate al forno spostando la polpa verso la buccia, riempile con il ragù di funghi e servile con le chips.

Torta di cavolfiore

Per 4 persone

800 g di cimette di cavolfiore colorate (viola, bianche, verdi) - 4 uova - 100 g di farina - 80 g di grana padano grattugiato - 1 grande cipolla rossa - 6 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - 4 cucchiai di aceto di mele - 1/2 bustina di zafferano - 1 pizzico di lievito per torte salate - burro e pangrattato per la teglia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 1 ora

Cuoci le cimette di cavolfiore a vapore per 10-15 minuti finché saranno tenere ma non sfatte.
Nel frattempo, spella la cipolla, tritala e soffriggila in padella con 2 cucchiai di olio. Sfumala con l'aceto, unisci la salvia e il rosmarino tritati e quindi aggiungi il cavolfiore: salalo, fallo insaporire nel condimento e poi lascialo intiepidire.
Sbatti le uova con lo zafferano, la farina, il lievito, il grana e una macinata di pepe. Incorpora il cavolfiore, regola di sale e versa la preparazione in una teglia imburrata e rivestita di pangrattato. Cuoci la torta in forno a 180° per 45 minuti.

Irresistibile caramello

Già golosa così com'è, questa torta di mele diventa davvero divina se irrorata con il carmello al burro: una bontà fondente al sapore di toffee che puoi conservare in frigo in un barattolo e utilizzare per guarnire dolci e bevande. Un tocco gourmand? Usa il burro salato.

Torta di mele e noci

Per 6 persone

750 g di mele Granny Smith - 150 g di farina - 100 g di zucchero di canna fine - 100 g di zucchero semolato - 2 uova piccole - 1/2 tazza di noci sgusciate - 1 limone - 1,5 dl di olio extravergine d'oliva delicato - 1/2 cucchiaino di lievito per dolci - 1 cucchiaino di cannella in polvere - burro - sale
Per il caramello: 30 g di burro - 1/4 di tazza di zucchero di canna chiaro - 1 dl di panna fresca - sale

Preparazione 25 min.

Cottura 55 min.

Sbuccia le mele, tagliale a dadini e irrorale con il succo del limone. Spezzetta le noci. Miscela l'olio e i due zuccheri con la frusta, quindi aggiungi le uova, uno alla volta.
Setaccia la farina con il lievito, la cannella e una presa di sale. Incorpora il composto di uova poco alla volta, quindi unisci le noci e le mele. Imburra uno stampo di 20 cm di diametro, riempilo con l'impasto e cuoci la torta in forno caldo a 180° per 50 minuti.
Intanto, prepara il caramello. Fai sciogliere il burro in una piccola casseruola, poi aggiungi lo zucchero e una presa di sale e mescola finché lo zucchero prende colore. Fuori dal fuoco aggiungi la panna a filo, sempre mescolando. Metti di nuovo la casseruola sul fuoco e fai sobbollire il caramello per 2 minuti. Servi la torta con il caramello a parte, in una ciotolina.

8 piatti con tuberi E RADICI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** RICETTE DI **CLAUDIA COMPAGNI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

“Per uova in camicia sferiche e senza frange, crea un vortice nell'acqua, girandola velocemente con un cucchiaio, e sgusciavi l'uovo al centro”.

Tortini di patate dolci al peperoncino con uovo

Per 4 persone
500 g di patate dolci americane - 200 g di farina - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 pizzico di peperoncino piccante in scaglie - 4 albumi - 4 uova - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia le patate, lavale, grattugiale con una grattugia a fori grossi e raccoglile in una ciotola con una manciata di foglie di prezzemolo tritato, il peperoncino, una presa di sale, la farina e gli albumi. Amalgama bene e forma 4 tortini delle stesse dimensioni.
Scalda 4-5 cucchiai d'olio in una padella antiaderente e cuoci i tortini preparati, uno alla volta, su fiamma moderata 2-3 minuti per lato. Trasferiscili in una teglia e tienili in caldo nel forno a 100°.
Versa 1 litro d'acqua in una casseruola larga e bassa, porta al limite dell'ebollizione, unisci l'aceto e 10 g di sale. Sguscia le uova, tenendole vicino al livello dell'acqua, e cuocile per 2-3 minuti. Scolale su carta da cucina con un mestolo forato, disponine una sopra ogni tortino e cospargi a piacere con prezzemolo.

Crostata di topinambur

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

1 confezione di pasta sfoglia tonda - 500 g di topinambur -300 g di scamorza - 250 ml di besciamella - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 scalogno - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia i topinambur, affettali finemente e immergili in una ciotola colma d'acqua fredda acidulata con il succo del limone. Stendi la pasta sfoglia con la sua carta in una tortiera di 20 cm di diametro, bucherella il fondo con i rebbi della forchetta e taglia via con forbici da cucina l'eventuale carta in eccesso per evitare che bruci in forno.
Sgocciola i topinambur e falli rosolare per 5 minuti in una padella con 2 cucchiai d'olio e lo scalogno spellato e affettato sottilmente. Spegni e lasciali intiepiedire.
Riduci la scamorza a dadini, raccoglili in una ciotola e unisci la besciamella, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola bene, poi aggiungi il soffritto di topinambur e scalogno e mescola di nuovo. Versa il composto nella tortiera e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 25 minuti, finché la crostata sarà dorata.

Cotolette di sedano rapa al grana e limone

Per 4 persone
600 g di sedano rapa - 2 uova - 100 g di pangrattato - 40 g di grana padano grattugiato - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Sbuccia il sedano rapa, lavalo, taglialo a fette di circa 1 centimetro di spessore e mettile a mollo in acqua acidulata con il succo del limone. Sgocciolale e cuocile a vapore per 7-8 minuti o fino a quando saranno morbide, ma ancora consistenti. Lasciale raffreddare. **Sguscia le uova in una ciotola**, aggiungi una presa di sale e una macinata di pepe e sbattile leggermente con una forchetta. Versa il grana e il pangrattato in 2 piatti differenti e passa le fette di sedano rapa prima nelle uova sbattute, poi nel grana, poi di nuovo nelle uova e infine nel pangrattato. **Scalda abbondante olio** in una capace padella antiaderente e friggi le cotolette 2 minuti per lato o fino a quando saranno dorate. Scolale con una paletta su carta per fritti e servile subito.

"Per pulire il sedano rapa, elimina la calotta superiore con il ciuffo di foglie, poi togli la buccia aiutandoti con un pelapatate o un coltellino".

Preparazione 25 min.
Cottura 10 min.

Preparazione 30 min.
Cottura 10 min.

"Come ridurre in purea i cannellini facilmente? Falli intiepidire per pochi minuti nel loro liquido di governo, poi eliminalo e schiacciali".

Burger di carote e cannellini

Per 4 persone
600 g di carote - 300 g di fagioli cannellini lessati in scatola - 1 uovo - 1 limone non trattato - 1 scalogno - 100 g di pangrattato - 4 foglie di menta - 1 mazzetto di prezzemolo - 4 panini per burger - 100 g di maionese - 4 foglie di lattuga gentile - olio extravergine di oliva - sale

Spunta e raschia le carote, lavale, asciugale e grattugiale con una grattugia a fori grossi. Sciacqua i fagioli sotto l'acqua corrente, sgrondali, trasferiscili in una ciotola e schiacciali con una forchetta. **Aggiungi ai cannellini** le carote, l'uovo sbattuto, una presa di sale, le foglie di menta, una manciata di prezzemolo tritato, la scorza di mezzo limone grattugiata, lo scalogno spellato e tritato finemente e il pangrattato. **Dividi il composto in 4 porzioni**, forma 4 burger compatti e cuocili in una padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio per 4 minuti, girandoli sui due lati. Taglia i panini a metà e tostali sulla piastra; farciscili con la maionese, le foglie di insalata, i burger preparati e chiudi i panini.

consigli utili

come FORMARE *I BURGER*

In vendita trovi specifici attrezzini, ma puoi usare anche uno schiacciapatate con i fori coperti da un disco di carta da forno. Oppure, compatta bene il composto all'interno di un coppapasta di 10 cm e sfilalo.

15 MINUTI

È il tempo di riposo ideale del composto dei burger prima di cuocerli: in questo modo, gli aromi insaporiscono bene la base di carote e cannellini.

Preparazione 15 min.

Cottura 50 min.

"Il timo va usato con parsimonia, per via dell'aroma intenso. Se non lo trovi fresco, puoi usare quello secco".

Gratin di rape e taleggio al profumo di timo

Per 4 persone
800 g di rape - 200 g di taleggio - 5 dl di latte - 30 g di farina - 1 piccola cipolla bionda - 4 rametti di timo - burro - noce moscata - sale - pepe nero in grani

Sbuccia le rape, lavale e tagliale a fette di 3-4 mm di spessore. Cuocile per 5 minuti in acqua salata in leggera ebollizione, scolale e falle asciugare su un telo da cucina pulito.
Scalda il latte con la cipolla spellata e tagliata a metà, i rametti di timo e 5 grani di pepe pestati grossolanamente; porta al limite dell'ebollizione, spegni e lascia intiepidire. Fai fondere 30 g di burro in una casseruola, aggiungi la farina in una sola volta, falla tostare per 2-3 minuti, versa il latte filtrato e cuoci la besciamella su fiamma bassa per 7-8 minuti, mescolando spesso.
Taglia il taleggio a fiocchetti, eliminando la crosta, e aggiungilo alla besciamella preparata con un pizzico di sale e una grattatina di noce moscata. Mescola fino a quando il formaggio si sarà sciolto. Ungi con il burro una pirofila, disponi sul fondo le rape cotte, coprile con la salsa preparata e cuoci il gratin nel forno già caldo a 180° per circa 30 minuti.

variante in purea AL GRANA

Sbuccia 500 g di rape e 200 g di patate, tagliale a tocchetti, mettili in una casseruola e coprili con 5 dl di latte; porta a ebollizione e cuoci fino a quando saranno molto morbidi. Sgocciolali e frullali. Trita 1 scalogno e fallo appassire nella stessa casseruola con poco burro; unisci il passato di rape e patate, sale, pepe, una grattatina di noce moscata e 50 g di burro. Mescola bene gli ingredienti e incorpora 2-3 cucchiai di grana padano grattugiato.

Crema di pastinaca al curry

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

350 g di pastinache - 1/2 cipolla - 1 costola di sedano - 1 patata - 3,5 dl di latte fresco - curry - 3 cucchiai di panna acida - 40 g di burro chiarificato - 1 spicchio d'aglio - 1 fetta spessa di zenzero fresco - sale - pepe

Spella la cipolla e tritala grossolanamente con il sedano pulito. Falli soffriggere in una casseruola con metà del burro finché la cipolla sarà trasparente. Spella e taglia a dadini le pastinache e la patata, uniscile al soffritto e sala leggermente. Mescola per 2 minuti, poi copri con il latte intiepidito e 4,5 dl d'acqua. Porta a ebollizione, copri la casseruola e cuoci per 15-20 minuti.
Sbuccia lo zenzero e lo spicchio d'aglio e grattugiali. Falli soffriggere in una casseruolina con il burro rimasto. Unisci 2 prese di curry e la panna acida, mescola per mezzo minuto e spegni. Unisci questo condimento alla zuppa verso fine cottura.
Preleva i 3/4 della zuppa e mettila nel bicchiere del mixer a immersione; frullala, mettila di nuovo nella casseruola, mescola e regola di sale. Guarnisci, se ti piace, con fettine di pastinaca essiccate e profuma con una macinata di pepe.

Preparazione 45 min.

Cottura 40 min.

"La scorzonera è scura all'esterno, ma la polpa è bianca: per questo va immersa in acqua acidulata, altrimenti annerisce".

Crocchette di scorzonera con salsa di funghi

Per 4 persone
600 g di scorzonera - 250 g di patate a pasta bianca - 2 uova - 200 g di pangrattato - 30 g di porcini secchi - 1 scalogno - 2 dl di brodo vegetale - 1 dl di panna fresca - 1 limone - 2 rametti di timo - 1 mazzetto di prezzemolo - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Metti a mollo i funghi in acqua tiepida per 15 minuti, scolali, puliscili e tritali finemente. Spella e trita lo scalogno, lascialo stufare in un pentolino con il burro e 1 cucchiaio d'olio, aggiungi i funghi e falli insaporire per 2 minuti. Versa il brodo e la panna bollenti e cuoci ancora su fiamma bassa e con il pentolino coperto per 10 minuti. Frulla la salsa con poche foglie di prezzemolo, regola di sale e tienila in caldo.
Sbuccia la scorzonera, tagliala a rondelle di 1/2 cm di spessore e immergile man mano in acqua acidulata con il limone. Sbuccia e lava le patate, tagliale a tocchetti e mettili in una pentola con acqua fredda. Unisci la scorzonera scolata, una presa di sale, porta a ebollizione e cuoci per 10 minuti circa.
Scola entrambe e riducile in purea. Lasciala intiepidire e aggiungi sale, pepe e le foglioline tritate del timo. Amalgama il composto e, con le mani inumidite, forma tante crocchette rotonde e appiattite. Passale prima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato; friggile in olio ben caldo per 3-4 minuti, girandole su tutti i lati. Scolale su carta da cucina e servile con la salsa di funghi.

Risotto con barbabietole mantecato al pecorino

Per 4 persone
500 g di barbabietole piccole - 240 g di riso Arborio - 1 piccolo porro - 2 rametti di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 litro di brodo vegetale - 100 g di panna acida - 40 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

Lava le barbabietole, sbucciale e taglia ognuna in 4 spicchi. Condiscili con 2 cucchiai d'olio, una presa di sale e gli aghi di rosmarino; avvolgili in un doppio foglio di alluminio e cuocili nel forno già caldo a 180° per circa 45 minuti o fino a quando saranno morbidi.
Monda il porro, tritalo e fallo stufare in una casseruola con 4 cucchiai d'olio. Unisci il riso, fallo tostare per 1 minuto, bagnalo con il vino e lascialo evaporare. Porta a cottura il risotto versando il brodo bollente poco alla volta.
Tieni da parte i 2/3 delle barbabietole e frulla le rimanenti con un mixer a immersione. Quando mancano pochi minuti alla fine della cottura del riso, unisci la purea di barbabietole, la panna acida e il pecorino. A fuoco spento, mescola il risotto, coprilo e lascialo riposare per 2-3 minuti. Suddividilo nei piatti e completa con le barbabietole tenute da parte a dadini e una macinata di pepe.

"Puoi preparare la panna acida a casa: mescola panna fresca e yogurt greco in parti uguali con poco succo di limone; copri e fai riposare per 24 ore in frigo".

Preparazione 20 min.

Cottura 70 min.

PRENDI NOTA
PATATE AL SELENIO

Di ottima consistenza, le patate Selenella si prestano per tutti gli usi: arrosto, lessate, fritte o per il purè. In più, sono fonte di selenio e altri sali minerali. Disponibili in confezioni da 1,5 - 2 - 2,5 kg (Selenella, Consorzio Patata Italiana di Qualità, € 1,99 per la rete da 1,5 kg).

l'antica pastinaca

Utilizzata fin dal Medioevo per zuppe e purea, è una radice simile a una grossa carota, ma di color crema e sapore delicato che ricorda quello del sedano. Si trova nei negozi più forniti.

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

pera Kaiser

Questa varietà, chiamata anche "imperatore Alessandro", è stata scoperta in Francia a inizio '800 per poi arrivare in Pianura padana dove ha trovato subito un habitat molto favorevole. Grande (pesa in media 170 g), croccante, aromatica, leggermente granulosa e dalla caratteristica **buccia rugginosa** color tabacco, si trova in commercio da settembre ad aprile. Ed è spesso a km quasi zero: l'Italia, infatti è il terzo produttore al mondo dopo Cina e Usa. Le zone più vocate per la coltivazione, a volte certificate dal marchio Igp, sono Emilia Romagna, Lombardia, Veneto, Trentino e Piemonte. Il costo varia tra i 2 e i 4,5 euro al chilo. Tra le oltre 4mila varietà conosciute è la pera **più utilizzata in cucina** perché si conserva a lungo e tiene bene la cottura. Brasata, al forno o al vapore, compare nelle più disparate ricette: arrosto di maiale, orzotto con erbette e gorgonzola, mostarde, chutney e tatin.

È BUONA E FA BENE
La Kaiser ha spiccate proprietà depurative e antinfiammatorie. È anche molto ricca di potassio (116 mg per 100 g), fibre e boro, un rilassante naturale.

PER GUSTARLA al meglio

È meglio sceglierla grande: significa che è stata appesa sui rami più robusti e ben irrorati di linfa. Difficile basarsi sul colore della buccia per capire qual è il grado di maturazione del frutto. Meglio controllare la base del picciolo: quando è morbida, le pere sono pronte da mangiare. Se, invece, sono ancora un po' acerbe, mettile in frigorifero in un sacchetto di carta per una notte e poi in un vassoio in cucina. Verso sera dovrebbero essere perfette.

58

CALORIE PER 100 G
dolce e succoso è un frutto leggero perchè composto all'87% da acqua

PRENDI NOTA

COPPIE VINCENTI

È il classico ingrediente di salvataggio che ben accoppiato dà un tocco gourmand anche alla cena improvvisata. A cubetti con la trota affumicata e il mascarpone, nelle insalate con noci e provola e, tagliata a fette sottili, con bresaola o carne salada. Cotta con vino e spezie, è un classico con il gorgonzola e tutti i formaggi stagionati.

Torta soffice alle mandorle

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6 persone**

150 g di mandorle spellate - 60 g di farina - 150 g zucchero - 120 g di cioccolato fondente - 4 uova - 120 g burro - 4 cucchiai di rum o liquore alla mandorla - 1/2 bustina di lievito vanigliato - 3 pere Kaiser - 3 cucchiai di confettura di albicocche - sale

Taglia il burro a pezzetti, trita il cioccolato e disponi entrambi in una ciotola di vetro o in una piccola pentola. Falli sciogliere a bagnomaria. Frulla le mandorle con 90 g di zucchero fino a ottenere una polvere. Intanto, sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi.

Monta i tuorli con lo zucchero rimasto. Incorpora la crema al cioccolato mescolando piano. Unisci il rum o il liquore, la polvere di mandorle e la farina setacciata con il lievito. Monta a neve gli albumi con un pizzico di sale e aggiungili all'impasto con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Sbuccia le pere e tagliale a spicchi. Rivesti con carta da forno una tortiera di 26 cm di diametro, versa l'impasto e disponi sopra le pere a raggiera premendole un po'. Cuoci la torta in forno caldo a 170° per 50 minuti e, 5 minuti prima di toglierla dal forno, spennella le pere con la confettura.

la ricetta in più

Risotto con salvia e crescenza

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

300 g di riso Carnaroli o Vialone nano - 200 g di crescenza - 2 pere Kaiser - 8 foglie di salvia - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1/2 cipolla - 1 litro di brodo vegetale - Marsala - 30 g di burro - 40 g di grana padano grattugiato - sale - pepe

Sbuccia una pera, elimina il torsolo e riduci la polpa a piccoli dadi. Sbuccia anche la cipolla, tritala fine con 2 foglie di salvia. Falla stufare in una casseruola con 20 g di burro e un mestolino di brodo, finché sarà trasparente e morbida. **Unisci il riso**, tostalo a fiamma media per 2 minuti, aggiungi i dadini di pera e bagna con il vino. Lascialo evaporare e porta a cottura il risotto unendo il brodo bollente poco alla volta, man mano che evapora. Regola di sale e pepa. **Togli il risotto dal fuoco** ancora al dente e incorpora la crescenza a fiocchetti e il grana. Fallo mantecare coperto, per 2-3 minuti. Affetta fine la pera rimasta; falla dorare con il burro e la salvia rimasti, sfuma con mezzo bicchierino di Marsala, pepa e distribuiscila sul risotto con il suo fondo di cottura.

selenio

Ne sono ricchi soprattutto i cibi di origine animale: pesci, molluschi e fegato. Nei prodotti vegetali, si trova nei legumi e nei frutti a guscio

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**

merluzzo

cozze

anacardi

La maggior parte dei funghi coltivati, così come alcune specie del genere Boletus (i porcini) sono naturalmente ricchi di selenio

grana padano

funghi

tonno

sogliola

mais

sardine

gamberi

pistacchi

uova

borlotti

anatra

gorgonzola

UN MINERALE PREZIOSO
CONTRO LE INFEZIONI

Nel nostro organismo è presente in piccole tracce, ma è essenziale per molti processi vitali. È fondamentale per la sintesi di decine di proteine, partecipa alla sintesi del Dna, al metabolismo degli ormoni tiroidei e alla riproduzione. Inoltre, protegge dalle infezioni, come virus influenzali e malanni di stagione, e ha un potente effetto antiossidante sulle cellule: neutralizza i famigerati radicali liberi e contrasta i danni da fumo e alcol.

Dove trovarlo

In questa tabella sono elencati gli alimenti particolarmente ricchi di selenio

alimento	selenio (mcg/100g)
Tonno fresco	112
Mormora	102
Sardine fresche	58
Cozze	49
Fegato bovino e suino	42
Sogliola	36
Anatra	22
Agnello	19
Filetto di bovino	17
Anguilla	17
Merluzzo/nasello	16,8
Borlotti secchi	16
Mais	15,5
Maiale	14
Provolone	13
Grana padano	12
Anacardi	12
Pollo	10
Pistacchi	8
Prataioli	7,5
Gorgonzola	7,3

Attenzione alle dosi

Un sovradosaggio di selenio (oltre 300 mcg al giorno) può portare caduta dei capelli, fragilità e macchie bianche sulle unghie e, nei casi più gravi, intossicazione con nausea, vomito e dissenteria.

i suoi alleati

Le virtù del selenio vengono potenziate dallo **zinco**, un altro minerale con proprietà antiossidanti, anche questo presente nei cibi di origine animale. Nella sua azione protettiva, il selenio agisce in sinergia anche con la **vitamina E** (che abbonda nei frutti oleosi, negli oli vegetali e nei legumi), nota per combattere i radicali liberi e favorire il rinnovo cellulare. Per questo motivo, spesso il selenio è abbinato a questa vitamina negli integratori antiage. Inoltre, la sinergia tra selenio e **iodio** è utile per mantenere regolari le funzioni della tiroide.

ANTIAGE NATURALE

LE SARDINE

Economiche e versatili, sono ottime fonti di sostanze antiossidanti, grazie al contenuto di vitamine (del gruppo B e A) e minerali (selenio, sodio, potassio, fosforo, magnesio). Inoltre, per l'elevata presenza di acidi grassi Omega 3, proteggono cuore e vasi sanguigni.

l'alternativa veg

Sebbene gli alimenti più ricchi di selenio siano di provenienza animale, fonti vegetali sono la frutta a guscio, i legumi e cereali integrali come il riso. Nel caso delle verdure, il contenuto di selenio dipende dalla presenza del minerale nel terreno. Sul mercato si trovano ortaggi arricchiti di selenio come le patate Selenella, alle quali si sono aggiunte anche cipolle e carote.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

L'apporto giornaliero raccomandato aumenta in base all'età. I quantitativi maggiori vanno assunti dalle donne in stato di gravidanza e in allattamento.

Gira pagina e trovi le ricette

FOTO DI UNSPLASH

Ziti spezzati con genovese di tonno

Per 4 persone

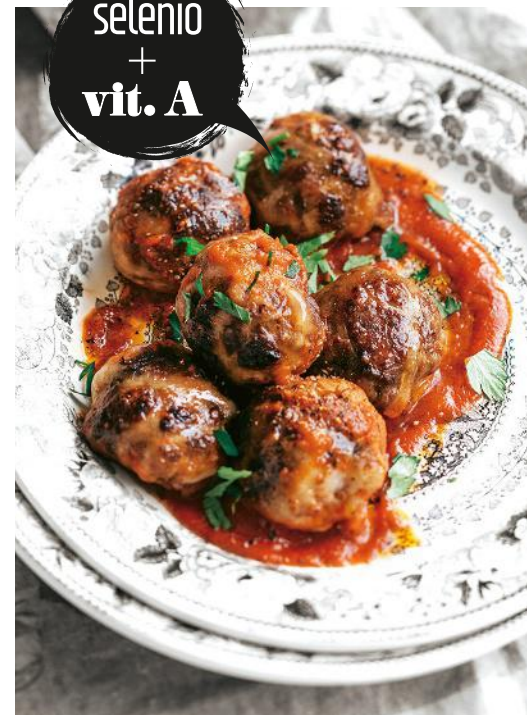
320 g di ziti - 500 g di filetto di tonno - 500 g di cipolle - 200 ml di vino bianco secco - 1 carota - salvia - 1 rametto di rosmarino - 30 g di pancetta - 1/2 costa di sedano - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Raschia la carota e tritala con il sedano pulito. Trita anche la pancetta con 2 foglie di salvia e gli aghi del rosmarino. Fai rosolare a fuoco vivace il tonno in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, il burro e il trito preparato. Aggiungi le cipolle spellate e affettate sottili, il concentrato di pomodoro diluito con 2 dl d'acqua calda, sale e pepe. **Abbassa la fiamma** e cuoci, coperto, per circa 1 ora, girando spesso il tonno e aggiungendo un po' di acqua calda, se necessario. Togli il coperchio e versa il vino, a più riprese, facendolo evaporare e prosegui la cottura per 30 minuti. **Spezza gli ziti** in 3-4 parti e tuffali in acqua bollente salata. Scolali al dente, condiscili subito con il sugo del tonno e servili con il pesce affettato.

Sarde imbottite al forno

Per 4 persone

700 g di sarde pulite e aperte a libro - 3 cipolle - 60 g di uvetta - 80 g di pinoli - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 cucchiai di pangrattato - 1 mazzetto di santoreggia - 1 peperoncino fresco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava il prezzemolo, asciugalo e trita le foglie. Metti l'uvetta a bagno in acqua tiepida. Spella le cipolle, tritale e falle appassire in una padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Aggiungi i pinoli, il prezzemolo tritato, l'uvetta scolata e strizzata e il pangrattato. Mescola bene e toglie dal fuoco. **Disponi metà delle sarde** sul piano di lavoro con la pelle rivolta verso il basso e cospargile con il ripieno preparato. Quindi, coprile con le sarde rimaste. **Lega i "sandwich"** con un pezzetto di spago da cucina o di rafia naturale. Ungi d'olio un foglio di carta da forno, disponilo in una teglia e sistemaci sopra le sarde imbottite. Cospargi con il peperoncino tagliato a rondelle, le foglioline di santoreggia, un giro d'olio, sale e una macinata di pepe. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 15 minuti.

Polpettine di fegato in umido

Per 4 persone

300 g di fegato di manzo (o di vitello) - 250 g di salsiccia - 150 g di pangrattato - 1 uovo - 50 g di uvetta - 1 mazzetto di prezzemolo - 100 g di rete di maiale - 1 scalogno - 1/2 bicchiere di vino bianco - 300 ml di passata di pomodoro - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci il fegato, elimina la pellicina e tritalo al coltello. Ammolla l'uvetta in acqua tiepida per 15-20 minuti. Sbatti l'uovo con un po' di sale e pepe. Spella la salsiccia e sbriciolala; mescolala con l'uovo sbattuto, il pangrattato, il fegato tritato e l'uvetta scolata e asciugata. Con il mix ottenuto, forma tante polpette con le mani inumidite. **Sciacqua la rete di maiale** in acqua tiepida e ritaglia tanti quadrati; avvolgili sulle polpette. Spella lo scalogno, tritalo e soffriggilo in un tegame con un filo d'olio; prelevalo e tienilo da parte. **Fai rosolare nello stesso tegame** le polpette, quindi unisci lo scalogno e sfuma con il vino; lascia che evapori la parte alcolica, quindi aggiungi la passata di pomodoro. Sala e cuoci a fiamma dolce per 20 minuti circa. Completa con una manciatina di prezzemolo tritato.

NUOVI GUSTI. Lo stesso STILE.

Abbiamo creato due combinazioni esclusive di Sali Speziati per dare ai tuoi piatti un gusto unico. Portali in tavola con i nostri eleganti macinelli, studiati per macinare alla perfezione.

GLI SPECIALISTI DELLE SPEZIE

DI SILVIA TATOZZI

I MINUTI *giusti* per il tè

Che sia verde, nero o bianco, il tè deriva dalla medesima pianta e apporta composti preziosi. Sceglilo a tuo gusto, ma tieni presente che il tempo in cui le foglie restano nell'acqua calda influisce non solo sull'aroma (più intenso via via che i minuti passano), ma anche sull'**estrazione delle sostanze** presenti. Se è breve, avrai un contenuto minore di **polifenoli**, benefici antiossidanti di questa bevanda, mentre con un'infusione prolungata ne ottieni una maggiore quantità. Attenzione che, in questo caso, aumenta anche la **teina** (eccitante di cui non abusare) e, a volte, il tè assume un retrogusto metallico, poco gradevole. Il tempo medio per avere un buon equilibrio è di circa **5 minuti**.

acrilammide dorare NON BRUCIARE

Le patate arrosto con la crosticina, una bella fetta di pane tostato, una cotoletta croccante... Gustosi vero? Eppure è bene ricordare che nella parte abbrustolita si può trovare l'acrilammide, una sostanza cancerogena che si forma naturalmente nei prodotti ricchi di amido durante la cottura ad alte temperature (frittura, cottura al forno e alla griglia e anche lavorazioni industriali a più di 120°). Si trova per lo più nelle patate (fritte e al forno), nel caffè e nei prodotti da forno (biscotti, cracker, grissini, etc.). La scelta degli ingredienti, il metodo di conservazione (per esempio, non riporre le patate in frigorifero) e la temperatura alla quale il cibo è cucinato possono ridurre la quantità di acrilammide nei diversi tipi di alimenti. Ma la regola universale, oltre a seguire una dieta varia, è controllare la cottura affinché non superi mai una leggera doratura.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)

È LA TEMPERATURA da non superare per evitare la formazione dell'acrilammide

120°

BUONE ABITUDINI

Masticare la radice di liquirizia dopo i pasti aiuta a combattere i batteri del cavo orale e a prevenire la formazione della placca

sprirulina L'ALGA da scoprire

È una microalga portentosa che contiene il **65% di proteine**, oltre a calcio, ferro, provitamina A e Omega 3 e 6. Perfetta se segui un'alimentazione veg, la trovi **in polvere** anche nei super forniti e, da poco, pure di produzione italiana, controllata e sostenibile. Per sfruttarne le proprietà, uniscila a impasti, creme e salse cui dona un bel colore verde-blu.

Così la colazione è equilibrata

Come si compone un buon pasto? Secondo la regola del **"piatto del mangiar sano"**, elaborata dalla Harvard Medical School di Boston, il menu ideale è formato per metà da **vegetali** (ortaggi e frutta), per un quarto da **carboidrati complessi** e per la parte restante da **proteine**, con una piccola quota di **grassi**. Un modello da seguire fin dalla prima colazione abbinando tra loro alimenti che apportino tutti i nutrienti di cui hai bisogno. Comincia con una porzione di pane, biscotti o cereali integrali, limitando gli **zuccheri semplici** che causano un picco glicemico e un successivo crollo, con il risultato che poco dopo ti torna la fame. Aggiungi una fonte di proteine e grassi come yogurt, latte, ricotta, frutta secca, un filo d'olio o, perché no, un uovo alla coque (non più di una volta a settimana). Per finire, frutta fresca e disidratata o una spremuta d'arancia. La giornata può iniziare!

DI SILVIA TATOZZI E FRANCESCA MEZZADRI

SPLENDE L'ARGENTO COL KETCHUP

Sciogli una tazza di ketchup in 1 litro di acqua bollente. Immergi posate e piccoli oggetti in argento per almeno 15 minuti. Sciacqua in acqua corrente e asciuga con un panno morbido: l'argento brillerà come non mai.

GLI ASCIUGAMANI tornano soffici

Immergili per una notte in una bacinella di acqua tiepida con 1 cucchiaio di **bicarbonato**. Poi, lavali in lavatrice unendo 2 cucchiai di **aceto bianco** nella vaschetta dell'ammorbidente: gli asciugamani torneranno morbidi e profumati come nuovi.

RICICLO REATIVO

nuova vita ALLE GRUCCE

Hai rotto il sostegno di una gruccia con le molle per gonne o pantaloni? Prima di gettarla (separando la plastica e il metallo negli appositi contenitori), sfila le pinze laterali: diventeranno pratici **chiudi-pacco per sacchetti** e confezioni di pasta, riso, biscotti, farina e quant'altro.

PIANTE antismog

Forse non lo sai, ma creare un angolo green in casa, oltre a essere una gioia per gli occhi, è anche un valido aiuto per rendere più salubre l'aria intorno a te. Infatti, le foglie verdi di tante varietà assorbono non solo l'anidride carbonica, ma anche diversi agenti potenzialmente nocivi. Al loro posto, rilasciano ossigeno puro... e mettono pure allegria!

LE SPECIE da scegliere

SPATIFILLO Basta darle molta acqua perché cresca rigogliosa. In cambio di tanta bellezza, contrasta l'effetto negativo di acetone, benzene e solventi.
DIEFFENBACHIA Vuole caldo-umido e tanta luce, ma tienila lontana da correnti, sole e calore diretti. Assorbe le sostanze rilasciate da pitture e solventi: perfetta per una casa tinteggiata di fresco!
MARANTA Di notte, le foglie variegate si erigono in verticale e "catturano" le emissioni nocive, in particolare quelle di formaldeide.
FALANGIO Molto resistente, come tutti i sempreverdi, non richiede cure particolari. Con foglie ricadenti, sta bene su mensole alte o in vasi appesi ed è un vero jolly per ripulire l'aria di casa anche dall'ossido di carbonio.

Altre specie prodigiose? La Beaucarnea è un efficace mangiafumo, ma anche l'Edera comune, il Filodendro, il Ficus benjamin, l'Anthurium, la Dracena sono preziosi per purificare i locali di casa.

DI **MANUELA SORESSI**

filiera green per **latte e formaggi**

Dalla raccolta della materia prima fino alla lavorazione nello stabilimento, ogni fase della produzione è verificata e certificata. Così Brimi, azienda lattiero-casearia di Bressanone, mantiene alto il livello dei suoi prodotti

Ha appena compiuto cinquant'anni, ma in realtà ha una storia più lunga. Infatti, quando nel 1969 la Latteria Sociale di Sciaves e la Centrale del latte di Bressanone si sono unite, creando **Brimi** - Centro Latte Breassanone, avevano già alle spalle oltre trent'anni di presenza sul territorio e di riconoscimenti (il burro Sciaves finiva sulla tavola del Papa). Ad accomunarle era anche un modello organizzativo che Brimi ha mantenuto e che è più attuale che mai: il controllo diretto di tutta la filiera lattiero-casearia. Brimi lavora infatti **solo il latte locale** dei suoi 1.100 soci contadini, tutti concentrati sulle montagne della provincia di Bolzano. Tutti i giorni i suoi furgoncini refrigerati raggiungono malghe e piccole fattorie (la media è di 12 mucche a stalla), per andare a ritirare il latte fresco e portarlo nel caseificio di Varna, vicino a Bressanone. Ogni giorno qui ne arrivano oltre 300.000 litri, che sono subito sottoposti ad analisi chimiche e microbiologiche e anche a test di assaggio. Soltanto il latte che supera questi esami viene accettato e avviato alla lavorazione. Sarà poi venduto come latte fresco oppure usato per produrre squisiti **latticini e formaggi freschi,** come yogurt, panna, burro, ricotta, mascarpone e tanti tipi di mozzarelle (anche senza lattosio, light e bio). Come ogni prodotto naturale, anche il latte non è tutto e sempre uguale, e la sua qualità inizia in stalla. Per avere una materia prima eccellente, Brimi lo paga ai contadini in funzione non solo della quantità, ma anche della qualità e li aiuta a continuare a migliorarlo. Ad esempio, già da oltre 15 anni tutta la filiera Brimi è certificata **senza Ogm**, dal foraggio fino alla lavorazione finale.

LATTE la qualità si fa in 3

Per valorizzare la "biodiversità" del latte altoatesino, Brimi ha creato tre tipologie di prodotto, dedicando a ognuna uno spazio nel proprio stabilimento. Il prodotto **classico** è il latte con il marchio "Alto Adige-Südtirol", che garantisce il rispetto per l'ambiente, la provenienza delle materie prime e la lavorazione responsabile. Poi c'è il latte **da agricoltura biologica**, che proviene da fattorie particolarmente attente al benessere animale, dove le mucche vivono almeno un terzo dell'anno all'aria aperta e dove sono nutrite in modo biologico. L'ultimo arrivato è il **Latte Fieno Stg** (Specialità Tradizionale Garantita), che proviene da mucche nutrite senza insilati e solo con erba fresca, fieno e piante di campo, e che viene utilizzato anche per produrre diversi formati di mozzarelle, dal gusto particolarmente fresco e intenso.

Nelle foto, la filiera Brimi: da sinistra, i pascoli montani, la raccolta del latte, lo stabilimento e la lavorazione.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

VOL-AU-VENT

1 Intagliali

Per 10 vol-au-vent, procurati 2 rotoli di sfoglia pronta, un coppapasta di 6 cm di diametro e uno di 4 cm. Srotola le basi di sfoglia su un piano tenendo come base la carta da forno in dotazione.

2 Assemblali

Con il coppapasta grande ricava 20 dischetti dai due rotoli ed elimina la pasta circostante; puoi anche reimpastarla e stenderla per riutilizzarla. Incidi metà dei dischetti con il coppapasta piccolo per ottenere 10 anelli. Trasferisci i dischi di pasta sulla placca tenendo la loro carta da forno e spennella i bordi con tuorlo sbattuto.

3 Cuocili

Appoggia gli anelli sui dischi e spennella anch'essi. Con la punta di un coltellino incidi leggermente lungo il bordo interno degli anelli. Inforna a 220° per 10-15 minuti. Sforna e asporta la parte centrale, che si sarà gonfiata. Farcisci i vol-au-vent a piacere: con creme di formaggi freschi, gamberetti, salmone, würstel, salse.

TAGLIATELLE ricotta e spinaci

Tutta la bontà della pasta fresca con l'aggiunta di pochi, semplici ingredienti per un primo piatto gustoso e completo

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

150 g di farina 00
+ quella per la lavorazione
150 g di semola di grano duro
3 uova
250 g di spinacini
200 g di ricotta di pecora
2 scalogni
40 g di grana padano a scaglie
noce moscata
4 cucchiai di granella
di nocciole
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Prepara l'impasto ①

Metti la farina e la semola sulla spianatoia, forma una cavità al centro, unisci una presa di sale e sgusciavi le uova. Sbattile leggermente con una forchetta, per mescolare tuorli e albumi. Poi incorpora il mix di farina alle uova, intridendo gli ingredienti con le dita, e passa poco per volta a lavorare l'impasto con le mani. Quando comincia a prendere consistenza, tiralo avanti e indietro e sbattilo più volte sulla spianatoia. Forma un panetto, avvolgilo in un telo e fallo riposare per mezz'ora.

QUESTIONE di misure

La pasta fresca è diffusa un po' in tutta Italia, ma le tagliatelle sono riconducibili alla tradizione emiliana, in particolare bolognese. Tanto che l'Accademia Italiana della Cucina, insieme alla Confraternita del Tortellino, nel 1972 depositarono alla Camera di Commercio di Bologna non solo la ricetta ufficiale delle tagliatelle, ma anche la loro misura: deve infatti corrispondere alla 12.270 parte della Torre degli Asinelli – simbolo del capoluogo emiliano – e quindi della larghezza di 7 mm, che dopo la cottura diventano 8 mm. Lo spessore, invece, dovrebbe essere tra i 6 e gli 8 decimi di millimetro.

I nostri consigli

Per evitare che la pasta si rompa, prepara sfoglie di circa 30 cm di lunghezza, prima di passarle nel tagliapasta. Dopo aver ricavato le tagliatelle, separale con delicatezza e allargale sul piano di lavoro infarinato. Se conti di cuocerle dopo più di mezz'ora, coprile con un canovaccio pulito per non farle seccare.

② Ricava le tagliatelle

Riprendi il panetto, dividilo in più parti e stendi l'impasto a strisce, facendole passare più volte fra i rulli della macchinetta per la pasta, partendo dalla tacca più larga fino ad arrivare alla penultima, in modo da ottenere una sfoglia sottile. Lascia asciugare le sfoglie sulla spianatoia per 10 minuti e poi ricava le tagliatelle passandole sotto l'apposito rullo. Oppure, arrotola le sfoglie senza stringerle e tagliale a striscioline dello spessore desiderato con un coltello pesante.

③ Cuoci gli spinacini

Lava e asciuga gli spinacini. Spella gli scalogni, affettali a rondelle e falli appassire in un'ampia padella con 4 cucchiai d'olio caldo, senza farli colorire troppo. Unisci gli spinacini e prosegui la cottura per 3-4 minuti.

Gira pagina e segui la ricetta

4 Stempera la ricotta

Lessa le tagliatelle in acqua bollente salata, prelevando qualche mestolino della loro acqua di cottura: aggiungila poca alla volta alla ricotta, mescolando ogni volta con una spatola, in modo da ottenere un composto cremoso.

5 Salta le tagliatelle

Scola le tagliatelle al dente, trasferiscile nella padella con gli spinaci, unisci la ricotta e fai saltare per un istante. Togli dal fuoco, aggiungi il grana a scaglie, una grattatina di noce moscata e una macinata di pepe. Completa con la granella di nocciole.

Ingredienti

Per 4 persone
800 g di carne di manzo (pesce o cappello del prete)
1 litro di brodo
350 g di cipolline
20 g di burro
100 g di guanciale
2 peperoni verdi
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di paprika dolce
3 cucchiai di passata di pomodoro
1/2 cucchiaino di semi di cumino
1 foglia d'alloro
farina
sale

Per il purè:
800 g di patate farinose
2 dl di latte
40 g di burro
noce moscata
sale e pepe

gulasch CON PURÈ

Grande classico di origine mitteleuropea, è una sorta di spezzatino con peperoni, cipolline e la nota piccante della paprika. Un corposo piatto unico, da gustare caldissimo

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

① Taglia le verdure

Spella le cipolline e lavale sotto l'acqua corrente, poi dividile in 4 spicchi. Lava anche i peperoni, aprili a metà e privali del torsolo, delle nervature e dei semi; tagliali prima a striscioline e poi a quadratini regolari.

Gira pagina e segui la ricetta

Il consiglio

L'infarinatura serve a rendere più corposo il fondo di cottura e a creare la crosticina che si forma sulla carne con la rosolatura. Per trattenerne tutti i succhi, puoi dorarla a parte prima di unirla alle verdure.

Infarina la carne ②

Taglia la carne a dadi regolari di circa 3-4 cm di lato e falli rotolare nella farina, in modo da ricoprirli in modo uniforme. Passali man mano in un colino e scuotilo, per eliminare quella in eccesso, altrimenti la carne rischia di attaccare durante la cottura.

③ Prepara il fondo

Riduci il guanciale prima a fette e poi a bastoncini. Fai fondere il burro in una casseruola con fondo pesante, unisci il guanciale e fallo rosolare dolcemente. Aggiungi le cipolline e lasciale appassire per 2 minuti a fuoco basso.

se ne avanza UNA PORZIONE

Versa 1 litro scarso di brodo caldo nella casseruola con il gulasch rimasto, unisci un paio di patate sbucciate e tagliate a tocchi e cuoci a fuoco moderato per 20 minuti circa, o fino a quando le patate saranno ben cotte. In questo modo otterrai un'ottima zuppa da servire con crostini di pane, molto simile alla ricetta originale ungherese. Lo spezzatino proposto in queste pagine si ispira invece alla versione austriaca e a quella triestina.

la ricetta in più

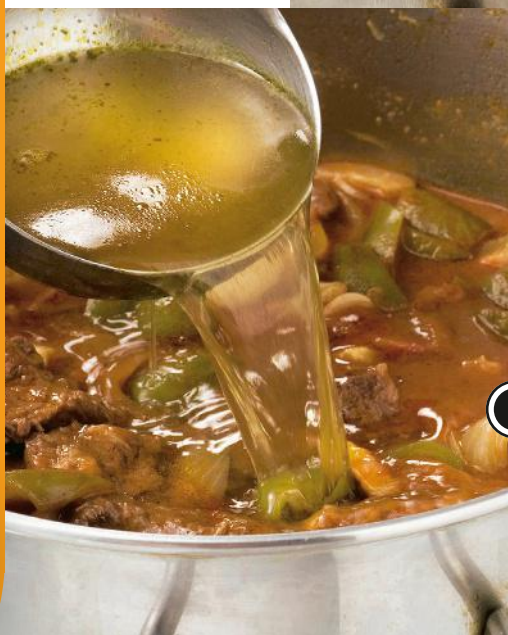
Spezzatino al vino bianco

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 2 ore e 10 minuti

800 g di spezzatino di vitello - 2 carote - 1 cipolla - 2 coste di sedano - 1 ciuffetto di prezzemolo - 1 dl di vino bianco secco - 50 g di polpa di pomodoro - 2 l di brodo - olio extravergine di oliva - sale -pepe

Raschia le carote, spella la cipolla, elimina i filamenti alle coste di sedano e trita fini tutte le verdure. Scalda 5 cucchiai d'olio in una casseruola, unisci il trito di verdure preparato e fallo rosolare a fuoco dolce per 2 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno. **Aggiungi la carne**, falla insaporire nel condimento girandola in modo da rosolarla uniformemente, bagnala con il vino e lascialo evaporare per un paio di minuti sul fuoco vivace. Insaporisci con una presa di sale e una macinata di pepe, unisci la polpa di pomodoro, mescola e versa su tutto il brodo caldo. Metti il coperchio, abbassa la fiamma e cuoci lo spezzatino per 50 minuti, girandolo spesso. **Togli il coperchio**, cospargi la carne con il prezzemolo tritato, alza la fiamma e fai addensare il sugo per qualche minuto. Spegni, copri di nuovo e lasciate riposare lo spezzatino per una decina di minuti prima di servirlo.

Fai rosolare 4

Unisci i peperoni al soffritto di guanciale e falli insaporire per qualche minuto. Alza la fiamma, aggiungi la carne, i semi di cumino leggermente pestati in un mortaio, l'aglio spellato e schiacciato, la foglia d'alloro lavata e la paprika. Lascia rosolare tutto insieme per qualche minuto, mescolando di tanto in tanto.

Anche così

Puoi utilizzare brodo di carne (la preparazione sarà molto saporita), oppure semplice acqua calda. In questo caso, aggiungi un pizzico di sale e regolalo solo al termine della cottura.

5 Aggiungi il brodo

Diluisci la passata di pomodoro in un pentolino con mezzo litro di brodo caldo, versalo nella casseruola con la carne, regola di sale, copri e prosegui la cottura per 2 ore a fuoco basso, mescolando ogni tanto per evitare che la preparazione attacchi. Aggiungi poco brodo caldo ogni volta che il fondo di cottura tende ad asciugarsi.

6 Lessa le patate

Lava le patate, mettile in una casseruola con acqua fredda salata, porta a ebollizione e cuocile finché saranno tenere (circa 40 minuti). Scolale e pelale quando sono ancora calde.

Attenzione ai grumi

Per ottenere un purè liscio e senza grumi, versa il latte caldo a filo, mescolando continuamente con la frusta, in modo da incorporarlo man mano alle patate.

7 Prepara il passato

Passa le patate ancora calde nello schiacciapatate, raccogliendole in una casseruola. Unisci una presa di sale, pepe, una grattatina di noce moscata e il burro a pezzetti; mescola energicamente per incorporarlo.

8 Cuoci il purè

Metti la casseruola sul fuoco a fiamma bassa, versa il latte caldo a filo e cuoci per 5-6 minuti, sbattendo bene con una frustina o una forchetta, in modo da incorporare aria e ottenere un purè gonfio e soffice. Distribuiscilo nei piatti individuali con il gulasch e il suo sughetto.

consigli utili

LA SPESA GIUSTA
Paprika

Si trova già macinata, in diverse versioni: dolce, più o meno delicato, oppure piccante, di gusto deciso ma non pungente come quello del peperoncino. In Ungheria, suo paese d'elezione, si preferisce la paprika dolce, mentre in Spagna è molto diffusa la paprika affumicata (pimenton), che aromatizza il tradizionale polpo alla Gallega.

CONDANNATI A SOPRAVVIVERE

torta BONISSIMA

Il guscio di frolla ricoperto di cioccolato nasconde un goloso ripieno di noci e miele aromatizzato al rum

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Gira pagina e segui la ricetta

Fai l'impasto ①

Spezzetta il burro raccogliendolo in una ciotola, unisci lo zucchero, la scorza grattugiata del limone e una presa di sale e impastali velocemente con le mani. Incorpora prima l'uovo intero e il tuorlo e poi la farina setacciata insieme al lievito. Forma una palla con l'impasto, avvolgila in un canovaccio e falla riposare in frigo per 30 minuti.

Prepara il ripieno ③

Unisci al trito di noci il miele e il rum e mescola fino a ottenere un composto il più possibile omogeneo. Se il miele non è ufficientemente fluido, tieni il vasetto immerso in un pentolino d'acqua bollente finché raggiunge la giusta consistenza.

② Trita le noci

Per la farcia, scotta i gherigli di noce in acqua bollente per un paio di minuti, scolali e togli la pellicina, tirandola con le dita. Tritali grossolanamente, con un coltello o al mixer, poi trasferiscili in una ciotola.

Togli l'amaro

La pellicina marrone che ricopre i gherigli ha un retrogusto amarognolo che si intensifica con la cottura. Puoi toglierla con le mani o strofinando con un telo ruvido, sempre dopo aver scottato i gherigli in acqua bollente.

Ingredienti

Per 8 persone
300 g di farina + quella per la lavorazione e lo stampo
130 g di burro + quello per lo stampo
2 cucchiai di zucchero
1 limone non trattato
1 uovo + 1 tuorlo
1/2 cucchiaino di lievito vanigliato
sale
Per la farcia:
300 g di gherigli di noce
300 g di miele
1/2 bicchierino di rum
Per la decorazione:
150 g di cioccolato fondente
1/2 bicchierino di vino bianco
8-10 gherigli di noce

saperne di più

NOCI
come sceglierle

Oltre alle varietà nostrane, coltivate soprattutto in Campania, in commercio si trovano anche di provenienza estera. Come tutta la frutta in guscio, sono ricche di benefici acidi grassi (Omega 3), che però sono molto delicati: se esposti alla luce e al caldo, potrebbero formarsi note rancide. Per questo, è preferibile utilizzare noci intere, da sgusciare, oppure confezionate in atmosfera protetta.

Stendi la pasta ④

Riprendi la pasta e stendila sulla spianatoia infarinata con il matterello, anche questo infarinato, fino a ottenere una sfoglia di 2-3 mm di spessore. Quindi, ricava 2 dischi, aiutandoti con una sagoma di carta: uno di 24 cm di diametro e uno leggermente più grande. Ungi di burro e infarina uno stampo con il fondo amovibile di 24 cm, foderalo con il disco più grande e punzecchia la base con una forchetta.

Ripieno perfetto

Durante questa operazione, compatta bene con la spatola il mix di noci e miele, facendo attenzione a non lasciare buchi: al taglio, le fette di torta risulteranno perfettamente omogenee.

⑤ Farcisci e chiudi il guscio

Distribuisci il mix di noci preparato all'interno della pasta e livella la superficie con una spatola bagnata, così il ripieno non si attacca alla spatola. Copri con il disco rimasto e ribatti i bordi del disco inferiore verso l'interno con le dita inumidite, in modo da sigillarli bene e formare un cordoncino leggermente rialzato.

⑥ Cuoci la torta

Punzecchia la superficie del dolce con una forchetta e cuoci nel forno già caldo a 180° per 40 minuti o fino a quando sarà diventato dorato e croccante. Leva dal forno, solleva la base amovibile dello stampo, trasferisci la torta su una gratella e lasciala raffreddare completamente.

consigli utili

ACCORGIMENTI per un risultato perfetto

L'impasto friabile della torta richiede molta delicatezza nel maneggiarla. Utilizza uno stampo con fondo amovibile che, sollevato da sotto, ti permette di sformare la torta senza capovolgerla.
Prima di infornare, bucherella la pasta in più punti con i rebbi di una forchetta o con uno stecchino: i forellini permettono al vapore di uscire durante la cottura e quindi di non fare gonfiare l'impasto.

Il bagnomaria

Raccogli il cioccolato in una bastardella (un recipiente di forma semisferica in acciaio) o in una ciotola resistente al calore; mettila sopra una casseruola di diametro più piccolo, con poca acqua in leggera ebollizione, e abbassa la fiamma al minimo.

7 Sciogli il cioccolato

Spezzetta fine il cioccolato e fallo fondere dolcemente a bagnomaria con il vino e 1/2 bicchierino d'acqua, mescolando in continuazione. Lascia intiepidire.

8 Completa e guarnisci

Versa il mix di cioccolato fuso al centro della torta e stendila subito con il dorso di un cucchiaio bagnato, in modo da ricoprire tutta la superficie. Guarnisci con i gherigli di noce e lascia riposare finché si sarà solidificata.

Crostata di noci al caramello

Per 6 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

2 dischi di pasta frolla pronta - 200 g di gherigli di noce- 50 g di albicocche secche - 3 cucchiai di panna fresca - 4 cucchiai di zucchero - 1 cucchiaio di miele liquido - burro

Versa lo zucchero in un pentolino e coprilo con 60 g d'acqua. Cuoci a fuoco medio e fai caramellare, senza mai mescolare, finché lo zucchero avrà un colore biondo. **Togli dal fuoco,** unisci le noci, le albicocche divise a metà e il miele. Attendi un istante, versa la panna, metti di nuovo sul fuoco e mescola. Spegni e lascia intiepidire. **Ungi di burro** uno stampo da crostata con il fondo amovibile di 18-20 cm. Foderalo con1 disco di frolla, facendolo aderire al fondo e alle pareti, e informa a 180° per 5 minuti. Versa il ripieno nel guscio di frolla e livellalo. Srotola la pasta rimasta e tagliala a strisce. Posale sulla crostata in modo da formare una grata e fai aderire bene le estremità al bordo. Informa di nuovo per 25-30 minuti e lascia raffreddare prima di sformare. Completa, a piacere, con cannella in polvere un pezzetto di caramello.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

PASTIFICIO GIOVANNI RANA
CHEF IN MICRO

Il Pastificio Rana presenta Chef in Micro, una linea di primi piatti gustosi e completi da cucinare - non riscaldare - in microonde, in casa o in ufficio. Una vera e propria rivoluzione nel mondo dei piatti pronti, che coniuga la praticità di una soluzione fresca e subito pronta alla qualità di un piatto cucinato al momento, senza compromessi in termini di qualità, varietà e gusto. Quattro le ricette: Orecchiette con pomodoro datterino e mozzarella, una ricetta tradizionale, dalle note fresche e saporite; Riccioli con salsa di robiola, salmone e zucchine che, insieme creano un'armonia raffinata; Trecce con pomodoro e verdure croccanti, in cui l'elegante semplicità del pomodoro esalta la consistenza sorprendente delle verdurine in pezzi; Fusilli con crema di zucca e mandorle tostate, per un'armonia di sapori delicati e una sinfonia di consistenze.

INSAL'ARTE
NUOVI ESTRATTI LINEA SMILE

OrtoRomi amplia l'assortimento degli Estratti Insal'Arte da 500 ml con i gusti 100% Pera e 100% Ananas.
Come tutti gli Estratti Insal'Arte, anche le nuove referenze vengono prodotte attraverso la tecnologia HPP: solo frutta di prima scelta, estratta a freddo e trattata con questo metodo che mantiene inalterate le qualità organolettiche delle materie prime e di allungare la shelf life del prodotto a quattro settimane.
Il risultato è un estratto al 100% di pura frutta, senza aggiunta di acqua, zucchero, coloranti né conservanti.

CAFFO ANTICA DISTILLERIA
SAMBUCA SECOLARE

Il liquore Sambuca è un prodotto tipico italiano, originario dell'Italia meridionale, sempre più apprezzato a livello internazionale. La Sambuca secolare della distilleria Caffo racchiude un gusto ed un aroma d'altri tempi perché preparata con ingredienti genuini e naturali, prodotta con antiche ricette tramandate da generazione in generazione. Grazie alla sua bontà sta conquistando una ampia fetta di pubblico, desideroso di avvicinarsi, sperimentandoli, ai prodotti di antica tradizione.

FERRERO
BISCOTTI KINDER CEREALÈ

I Biscotti Kinder CereAlé, i primi biscotti Kinder ai cereali, disponibili in due varianti: nocciola e cioccolato fondente, sono ideali per una colazione semplice ma sorprendentemente ricca di gusto. Alla base della ricetta c'è una sapiente combinazione di sette farine di cereali selezionati con ingredienti capaci di esaltare al meglio il gusto e l'eccezionale croccantezza del biscotto. La texture dall'aspetto home-made areata e fragrante, rende Kinder Cerealè il biscotto perfetto per l'inzuppo. Il singolo flowpack salva freschezza e la porzionatura rendono Kinder CereAlé Biscotti la scelta ideale per la colazione a casa, in ufficio e onthe-go.

ALDI

NATURA FELICE

La linea di prodotti biologici a marchio Natura Felice ALDI, provenienti da fornitori di alimenti e materie prime biologiche accuratamente selezionati, comprende un vasto assortimento di prodotti, dalla pasta biologica, pensata per chi vuole portare in tavola il massimo della bontà senza rinunciare all'equilibrio tra cibo e natura; alla verdura e frutta biologiche che soddisferanno la voglia di freschezza e gusto, nel pieno rispetto dell'ambiente. Prodotti da allevamenti biologici si troveranno anche uova biologiche e latte, tutti rigorosamente bio. Nel rispetto della dieta vegetariana e vegana, ALDI propone anche una varietà di prodotti sfiziosi e di qualità come il muesli bio, con ingredienti provenienti esclusivamente da agricoltura biologica.

FUMAIOLO

LINEA BENESSERE

Fumaiolo presenta la Linea Benessere, piadine realizzate con impasti di farine biologiche italiane, dimostrazione di come la tradizione si possa innovare senza rinunciare a gusto e qualità. Quattro diverse prelibatezze: Integrale, per chi ama i sapori netti e ruvidi; 10 Cereali, con farina preparata da un molino artigianale; Farro, ricca di proteine e aminoacidi essenziali; Canapa, adatta in particolare a chi segue una dieta vegana.
Tutte le piadine Fumaiolo sono realizzate con olio al posto dello strutto, questo conferisce loro il 40% di grassi in meno rispetto alla ricetta originale.
Sono senza conservanti, preservate solo grazie al freddo, per un prodotto sano e genuino. Nel banco frigo.

FABO

FABO TAG, FANTASY E METRO

Fabo, azienda italiana leader nella produzione di soluzioni adesive, propone il "back to school", una serie di prodotti utili per etichettare, catalogare, organizzare, misurare, decorare e personalizzare oggetti, quaderni, appunti e libri. Accessori realmente utili, divertenti e in grado di semplificare le attività che ne richiedano l'utilizzo. Fabo Tag sono le etichette scrivibili, impermeabili, utili per contrassegnare, scrivere, catalogare e prendere nota, che è possibile applicare su tutti gli oggetti della nostra vista quotidiana. Fabo Fantasy è il nastro decorativo per decorare con creatività e fantasia.
È disponibile in tre differenti fantasie collezionabili. Fabo Metro è un pratico nastro adesivo di misurazione per le applicazioni del fai-da-te; funziona come un righello estendibile grazie al suo dorso centimetrato e trasforma i lavoretti che implicano la misurazione in operazioni facili da eseguire. Grazie alla sua ottima removibilità non lascia residui.

COSTA ARÈNTE

VALPOLICELLA DOC VALPANTENA

È il vino che porta il nome del territorio di produzione, e quindi quello che meglio ne esprime tipicità e carattere. Realizzato a partire dalle stesse uve che compongono Amarone e Ripasso, viene vinificato in maniera tradizionale, senza appassimenti e piacevolmente fruttato. Ottimo l'accostamento a primi piatti saporiti, secondi di carni bianche, grigliate miste e formaggi di media stagionatura.

preparo e **congelo**

DI MAURO COMINELLI

PER SERVIRE
Lascia scongelare le lasagne a temperatura ambiente. Mettile in forno già caldo a 180° per 20 minuti, togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 20 minuti. Se vuoi una superficie più gratinata, lascia sotto il grill per 2-3 minuti.

passo a passo

1

2

3

Lasagne rosse veg

Preparazione **20 min.**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

250 g di pasta fresca per lasagne senza bisogno di precottura - 1/2 cavolo cappuccio rosso - 2 porri - 150 g di formaggio d'alpeggio - grana padano - 1 litro di latte - 100 g di farina - burro - noce moscata - aceto di mele - sale - pepe

1 Pulisci i porri, eliminando le radichette e la parte verde e affettali finemente. Lava il cavolo rosso e taglialo a listarelle. Rosola i porri con una noce di burro, unisci il cavolo rosso, sale e pepe e cuoci per 20 minuti a fuoco basso con il coperchio. Togli il coperchio, irrora con 3-4 cucchiai di aceto di mele e lascialo evaporare fino a far asciugare il fondo di cottura, in modo che risulti cremoso.
2 Sciogli 100 g di burro in una casseruola, unisci la farina e falla tostare mescolando; versa il latte freddo, tutto in una volta, mescolando con la frusta e cuoci mescolando finché la besciamella si sarà addensata. Regola di sale, pepe e noce moscata.
3 Imburra una pirofila, stendi sul fondo un velo di besciamella, copri con uno strato di pasta, un altro di besciamella, uno di formaggio a dadini e una di cavolo rosso. Prosegui gli strati, fino a esaurire gli ingredienti e, infine, spolverizza con 2-3 cucchiai di grana padano. Chiudi la pirofila con un doppio foglio d'alluminio e metti in freezer al massimo per un mese.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Lascia scongelare lo stracotto e trasferiscilo nella casseruola. Versa 1 dl di brodo caldo nel quale avrai sciolto poco concentrato di pomodoro. Riscalda lo stracotto a fuoco basso per circa 20 minuti e servilo a fette con il fondo di cottura e, a piacere, crostini di pane casereccio.

Stracotto di coppa di maiale alla calabrese

Preparazione 15 min. + riposo
Cottura 3 ore e 20 minuti
Dosi per 4 persone

800 g di coppa di maiale in un solo pezzo - 800 g di cipolle rosse, meglio se di Tropea - 1 dl di vino bianco, meglio se Cirò - 2 rametti di rosmarino - 80 g di 'nduja o 1 peperoncino fresco - 2 spicchi d'aglio - concentrato di pomodoro - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale

1 Sciacqua i rametti di rosmarino e ricava gli aghi; spella gli spicchi d'aglio. Trita finemente i due ingredienti e mescolali con la 'nduja. Se usi il peperoncino, incidilo nel senso della lunghezza, elimina i semi e tritalo con il rosmarino e l'aglio. Spalma il mix sulla coppa e lascia riposare la carne per 1 ora.

2 Scalda poco olio in una casseruola e fai rosolare la coppa a fuoco medio, girandola su tutti i lati con due cucchiai di legno per non bucarla. Sfuma con il vino, lascialo solo parzialmente evaporare e abbassa il fuoco al minimo. Sciogli 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro in un mestolino di brodo caldo e versa il tutto nella casseruola.

3 Chiudi con il coperchio e cuoci per 2 ore, unendo altro brodo se necessario. Intanto, spella le cipolle, lavale, tagliale a metà e riducile a fette non troppo sottili. Aggiungile nella casseruola con la coppa, regola di sale e prosegui la cottura ancora per 1 ora. Spegni, lascia raffreddare e trasferisci carne e fondo di cottura in un contenitore a chiusura ermetica. Conserva in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

...oppure con riso, pesce, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE

con il **microonde**

DI MAURO COMINELLI

Crespelle ai porcini

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 5 minuti**
Dosi per **4 persone**

3 uova - 2,5 dl di latte fresco - 150 g di farina - 150 g di prosciutto cotto - 150 g fontina - grana padano - 500 g di funghi porcini surgelati - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - burro - sale - pepe

1 Metti la farina in una ciotola, versa a filo il latte freddo, mescolando con una frusta e aggiungi le uova, 1 alla volta. Unisci 30 g di burro fuso e un po' di sale. Mescola, fino a ottenere un composto liscio. Copri la ciotola con la pellicola e fai riposare in frigo per 30 minuti. Ungi di burro un piatto, versa un mestolo di pastella, ruota il piatto per distribuire bene la pastella e cuoci nel microonde alla massima potenza per 30 secondi. Estrai il piatto e togli delicatamente la crespella con una paletta in silicone. Prepara le altre crespelle con lo stesso procedimento.
2 Disponi i funghi scongelati nel piatto crisp del microonde con l'aglio spellato e poco burro. Cuoci per 1 minuto alla massima potenza. Mescola e prosegui la cottura per altri 3 minuti sempre alla massima potenza. Regola di sale e profuma con pepe e il prezzemolo tritato; elimina l'aglio.
3 Distribuisci al centro delle crespelle i funghi e poi prosciutto e fontina a listarelle e chiudi a triangolo. Trasferisci le crespelle in una teglia imburrata che possa andare nel microonde e spolverizzale con 2 cucchiai di grana padano grattugiato. Cuoci nel microonde con la funzione grill per 2 minuti. Lascia riposare per 2-3 minuti e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE

Spennella un padellino antiaderente ben caldo con poco burro fuso. Versaci 1 mestolino di pastella facendola roteare per coprire il fondo con un velo uniforme. Cuoci per 1 minuto, gira la crespella con una spatola e cuocila 1 minuto sull'altro lato. Fai saltare i porcini per 3 minuti in una padella antiaderente a fuoco vivace. Inforna le crespelle già farcite a 180° per 10 minuti.

con la pentola a pressione

DI MAURO COMINELLI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Dopo aver inciso le castagne, lessale in una casseruola con abbondante acqua per 10 minuti. Sgocciolane poche alla volta e spellale. Rimettile nella casseruola con latte e zucchero semolato e cuoci per 40 minuti, unendo altro latte se necessario. Prosegui come indicato nella ricetta sotto.

Montebianco

Preparazione **20 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di castagne o marroni - 1 litro di latte - 150 g di zucchero semolato - 1 baccello di vaniglia - 1,5 dl di panna fresca - zucchero a velo - 1 cucchiaio di cacao amaro

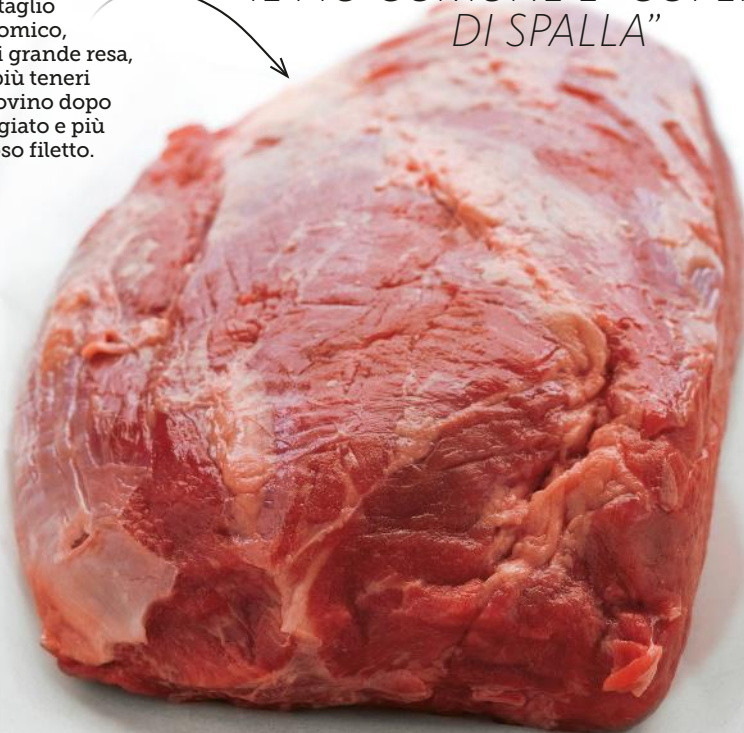
1 Sciacqua le castagne, incidile tutt'intorno con un piccolo coltello o uno spelucchino e mettile nella pentola a pressione; versa abbondante acqua, chiudi con il coperchio, accendi il fuoco al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa al minimo e cuoci per 5 minuti. Sgocciola le castagne, poche alla volta, lasciando le altre immerse nell'acqua bollente, in modo che non si raffreddino. Sbucciale ed elimina anche le pellicine interne. Metti le castagne spellate nella pentola a pressione, versa il latte, aggiungi il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e lo zucchero semolato; chiudi e accendi il fuoco al massimo. Dopo il sibilo abbassa al minimo e cuoci per 20 minuti.
2 Elimina il baccello di vaniglia e passa il composto di castagne e latte al passaverdure o frullalo nel mixer; lascia raffreddare il composto e amalgama il cacao.
Spolverizza lo schiacciapatate con la ghiera a fori grossi con zucchero a velo, trasferiscici il purè di castagne e fallo scendere su un piatto da portata, formando una montagnola.
3 Inizia a montare la panna ben fredda con le fruste elettriche e aggiungi un cucchiaio di zucchero a velo setacciandolo attraverso un colino; poi continua a montare la panna; distribuiscila con un cucchiaio o una sac-à-poche con punta a stella attorno alla montagnola di castagne, senza schiacciarla, per imitare la neve fresca. Tieni il Montebianco in frigo fino al momento di servire.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
HA MILLE ALTRI NOMI, IL PIÙ COMUNE È "COPERTINA DI SPALLA"

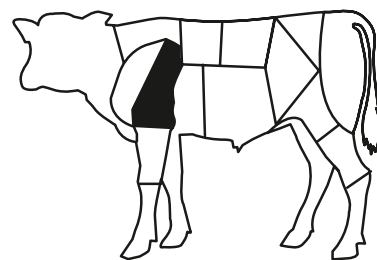
Tenero e polposo
È un taglio economico, ma di grande resa, tra i più teneri del bovino dopo il pregiato e più costoso filetto.

cappello del **prete**

Di forma vagamente triangolare (che ricorda il copricapo dei preti, da cui il curioso nome), è uno dei tagli di carne bovina più utilizzati per una gran varietà di preparazioni: in umido, come il prelibato **brasato al Barolo**, stracotti, spezzatini, **gulasch**, stufati, ma anche arrosti, lessi e bolliti. A renderlo ideale per questi piatti a lunga cottura sono le sue leggere venature di grasso che, sciogliendosi, gli permettono di rimanere morbido e succoso. Ed è proprio una particolare venatura che caratterizza il cappello del prete e lo fa chiamare anche "**arrosto della vena**": una linea centrale di tessuto connettivo che corre parallela al muscolo e lo divide a metà. Se la si rimuove, separando la polpa in due pezzi, si ottengono due grosse **bistecche**, ottime da cuocere in padella, sulla piastra o alla griglia, che negli Usa sono conosciute come "**flat iron steak**".

ADATTO ANCHE per il brodo

Il cappello del prete si presta bene anche come carne da brodo o per il lesso. Nel primo caso, va immerso in una pentola d'acqua fredda, dove rilascerà tutto il suo sapore e i principi nutritivi; la carne potrà comunque essere recuperata per un umido o il ripieno dei tortelli. Per ottenere un buon lesso, l'acqua deve invece essere già in ebollizione, così sigillerà la carne.

Il taglio

Fa parte del quarto anteriore ed è classificato di seconda categoria. Viene ricavato dai muscoli della spalla e ha forma allungata, leggermente triangolare.

130

CALORIE PER 100 GRAMMI

Si tratta di un taglio semigrasso: a seconda delle caratteristiche del bovino, il contenuto di grassi varia dal 4 al 7% circa, con un apporto di 130-150 calorie.

Spezzatino alla borgognona

Preparazione **30 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

800 g di cappello del prete a dadoni - 400 g di champignon - 250 g di cipolline - 50 g di pancetta dolce a striscioline - 50 g di lardo - 1/2 cucchiaino di estratto di carne - 400 ml di vino rosso - brodo - farina - 1 mazzetto aromatico - timo - 1 piccola cipolla - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale e pepe

Spella la cipolla, tritala con il lardo e soffriggi a fuoco dolce. Rosola la carne nell'intingolo per qualche minuto, poi cospargila con 1 cucchiaio di farina e mescola. Aggiungi l'aglio pestato e il mazzetto aromatico, bagna con il vino, unisci l'estratto di carne e 1 mestolo di brodo caldo e cuoci coperto e a fuoco dolcissimo per 1 ora. **Intanto, rosola le cipolline** in un tegame con poco olio; bagnale con 1 mestolino di brodo e cuoci per 20 minuti. In un'altra padella, rosola la pancetta con poco olio, unisci i funghi puliti e tagliati a metà e falli insaporire per qualche minuto. Sala e pepa. Unisci alla carne le cipolline e i funghi, cuoci il tutto ancora per 20 minuti e completa con il timo.

Brasato speziato al vino

Prep. **30 minuti + riposo**
Cottura **3 ore**
Dosi per **4 persone**

800 g di cappello del prete - 5 dl di vino rosso - 1 dl di aceto di vino rosso - 1 carota - 1/2 costa di sedano - 2 cipolle - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 8 piccole pere - 1 foglia d'alloro - 1 stecca di cannella - 3 bacche di ginepro - 5 dl di brodo di carne - 50 g di burro - sale e pepe, anche in grani

STEP BY STEP

1

Spella l'aglio e le cipolle, raschia la carota, pulisci il sedano e trita grossolanamente tutti gli ortaggi. Metti la carne in una ciotola, aggiungi il vino, l'aceto, il trito di ortaggi, l'alloro, la cannella, le bacche di ginepro e 3-4 grani di pepe leggermente pestati. Fai marinare la carne per almeno 3 ore a temperatura ambiente, girandola spesso senza pungerla e irrorandola con il liquido della marinata.

2

Fai fondere il burro in una casseruola e rosola la carne su tutti i lati per almeno 10 minuti; cospargi con sale e pepe, aggiungi gli ortaggi sgocciolati dalla marinata e il concentrato di pomodoro. Unisci la marinata filtrata, il brodo bollente e cuoci la carne, a recipiente coperto e a fuoco dolce, per 2 ore e mezza.

3

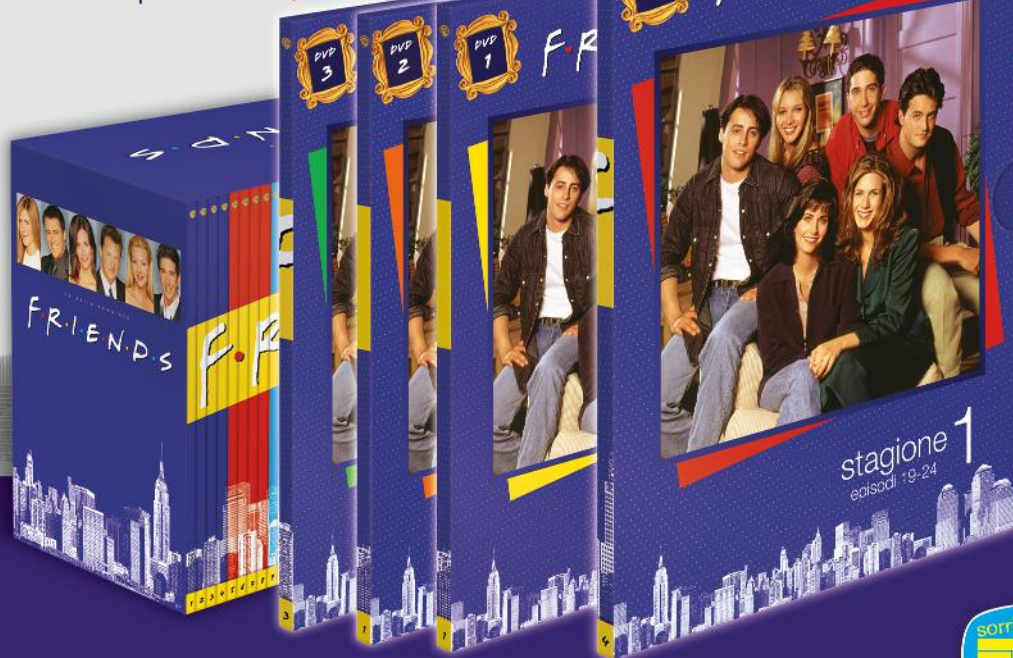
Sbuccia le pere, tagliale a metà, uniscile al brasato, mescola e prosegui la cottura per 15 minuti. Sgocciola infine il brasato e le pere e conservali al caldo. Passa al setaccio il fondo di cottura e fallo ridurre a fuoco medio per 15 minuti. Servi il brasato ben caldo, a fette, accompagnate con le pere e la salsa di cottura.

TORNA LA SERIE TV CHE HA DIVERTITO IL MONDO INTERO!

6 AMICI A NEW YORK, 6 VITE CHE SI INCONTRANO, 6 DESTINI CHE SI INCROCIANO, IN TRASCINANTI AVVENTURE QUOTIDIANE

Rivivi gli incontri, le risate, l'allegria degli indimenticabili protagonisti della serie tv cult degli anni '90! L'amatissima sit-com torna con la **collana completa di tutte le 10 stagioni** di Friends in **39 Dvd in edizione speciale con cofanetto da collezione**!

GIÀ IN EDICOLA
1° DVD Ep.1-6 + COFANETTO
PREZZO LANCIO €2,99*

2° DVD Ep.7-12 **€4,99***
3° DVD Ep.13-18 **€7,99***

STAGIONE 1
EPISODI 19-24

4° DVD
€7,99*

DAL 18 OTTOBRE
IN EDICOLA CON

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

DOPO 25 ANNI... THEY ARE STILL THERE FOR YOU!

GRUPPO MONDADORI

*Opera composta da 39 uscite. Prima uscita Friends Collection + Dvd €2,99. Seconda uscita Friends Collection + dvd €4,99. Uscite successive Friends Collection + dvd €7,99 prezzo della rivista o del quotidiano escluso. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite complessive, nonché di modificare l'ordine e/o la sequenza delle singole uscite, comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

stoccafisso

Viene ricavato dall'essiccazione di una particolare specie di **merluzzo** (*Gadus morhua*) che vive nei mari artici, dove si ciba soprattutto di aringhe. Tra febbraio e marzo, migra dal mare di Barents verso le acque della **Norvegia** settentrionale, in particolare delle isole Lofoten, per deporre le uova. È in questo periodo che i merluzzi vengono pescati e lavorati secondo una **tecnica artigianale** antichissima: dopo la cattura, vengono subito puliti, eliminando testa e interiora, e appesi su tipiche rastrelliere di legno (in norvegese "stocks" da cui il nome "stockfish", stoccafisso). Esposti ai freddi venti del Nord, iniziano un processo di **essicazione del tutto naturale**, che dura circa 3 mesi. Vengono poi trasferiti in ambienti chiusi, asciutti e areati, per continuare la maturazione. Infine, gli stoccafissi vengono selezionati da abili esperti che li classificano in base a dimensioni, qualità, spessore, colore e perfino secondo il particolare aroma. Ci sono infatti **oltre 20 tipologie** diverse di stoccafisso, tra prima e seconda scelta.

LO SAPEVI CHE...
QUELLO DELLE ISOLE LOFOTEN SI FREGIA DELL'IGP

A proposito di Ragno

Comunemente è considerato il migliore. In verità, è solo una delle tante tipologie classificate di prima scelta, come pure il Bremese e l'Olandese. Per rientrare nella categoria Ragno, lo stoccafisso deve essere del tipo più magro, senza difetti, lungo più di 60 cm e di colore brillante.

consigli utili

SE NON È già ammollato

Generalmente lo stoccafisso si trova in commercio già pronto per essere utilizzato, ma se lo hai acquistato "nature", battilo su entrambi i lati con un martelletto di legno (o un piccolo matterello) per aprire le fibre, poi immergilo in una bacinella d'acqua ben fredda per 5-7 giorni, cambiandola la prima volta dopo 12 ore e poi ogni 24. Man mano che si reidrata, diventerà morbido e raddoppierà il suo peso.

Idea sprint

Ridotto a bocconcini e cotto al vapore per 7 minuti (oppure sbollentato per 3 minuti), può arricchire un'insalata di patate lessate, ciliegini, cipolla rossa a rondelle e foglie di basilico.

CALORIE PER 100 G

Ricco di proteine (20 g) e fosforo (562 mg), lo stoccafisso ammollato è praticamente senza grassi (0,9 g): per questo è consigliato in tutte le diete a basso contenuto calorico.

L'equivoco

Piatti famosi come il baccalà alla vicentina e il baccalà mantecato della tradizione gastronomica veneta sono fatti con lo stoccafisso. Nel Triveneto, infatti, con "bacalà" si intende il merluzzo essiccato.

Stocco alle olive con patate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di stoccafisso già ammollato - 400 g di patate - 40 g di olive nere di Gaeta denocciolate - 40 g di olive taggiasche - 10 g di finocchietto selvatico - 2 rametti di timo - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia le patate, lavale e tagliale a fettine sottili, immergendole man mano in una ciotola d'acqua fredda. Quindi, scolale e asciugale bene con un canovaccio pulito. Lava lo stoccafisso, riducilo a bocconcini, eliminando la pelle ed eventuali lische, poi asciugalo.
Scalda 5-6 cucchiai di olio in una padella antiaderente e friggi le patate fino a quando saranno dorate in modo uniforme. Scolale con un mestolo forato e immergi nello stesso olio lo stoccafisso.
Friggi su fiamma vivace per 5-6 minuti, rigirandolo su tutti i lati. Riunisci nella padella le patate, le olive di Gaeta tritate, le olive taggiasche intere con il nocciolo, il timo, qualche fogliolina di prezzemolo e il finocchietto pulito e tritato. Prosegui la cottura per 5 minuti e servi.

Frittelle con pinoli e prugne secche

Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di stoccafisso già ammollato - 6 prugne secche - 40 g di pinoli - 1 uovo - 120 g di farina - 1 dl di latte - olio per friggere - sale e pepe

STEP BY STEP

1 **Sguscia l'uovo** e separa il tuorlo dall'albume. Sbatti il primo in una ciotola con 100 g di farina, il latte, una presa di sale e una macinata di pepe; fai riposare la pastella per mezz'ora, poi incorpora l'albume montato a neve, mescolando dal basso verso l'alto.

2 **Pulisci lo stoccafisso,** taglialo a pezzetti e scottali in una pentola d'acqua bollente per 5 minuti; scolali e asciugali su carta da cucina. Snocciola le prugne, taglia la polpa a pezzettini e uniscili alla pastella preparata; aggiungi i pinoli e i pezzetti di stoccafisso passati nella farina rimasta e mescola finché li avrai incorporati completamente.

3 **Scalda abbondante olio** in una padella a bordi alti, preleva il composto preparato a cucchiaiate e fallo cadere nell'olio; gira le frittelle in modo che si dorino su entrambi i lati e scolale con un mestolo forato su carta per fritti. Servile subito, ben calde.

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it
(ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Romana Mezzadri, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Manuela Soressi, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Ripieni di uvetta e pinoli, gli involtini di pollo con contorno di scarola e pere hanno conquistato tutti".

"Tanti strati di morbidezza in cui il cavolo rosso si sposa al formaggio di alpeggio: un primo da invito che puoi preparare in anticipo".

"Carne di agnello, ceci e spezie arabe per un ragù dal tocco esotico: perfetto per me che amo i profumi e i sapori del Maghreb".

"Un risotto impreziosito dal contrasto tra barbaietola e pecorino. Cremoso e colorato, diventa un vero e proprio comfort food".

"Le farciture di queste crêpes si ispirano ai dolci tradizionali: cannoli siciliani, Sachertorte e Montebianco. Semplicemente irresistibili".

31 idee

ANTIPASTI DI FESTA

Dalle corone di pane agli alberi di sfoglia fino alle mini tartine: come preparare tutto con le basi pronte

Lasagne

Otto idee per veloci primi da invito fatti con pasta e besciamella già pronte. Devi pensare solo al ragù da cucinare con carne, pesce o verdure e in un attimo il gioco è fatto

Biscotti di Natale

Bianchi, al cioccolato, speziati... A forma di stella, corona, fiocco di neve, renna, abete... Sono i deliziosi dolcetti ispirati alla tradizione del centro Europa

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018